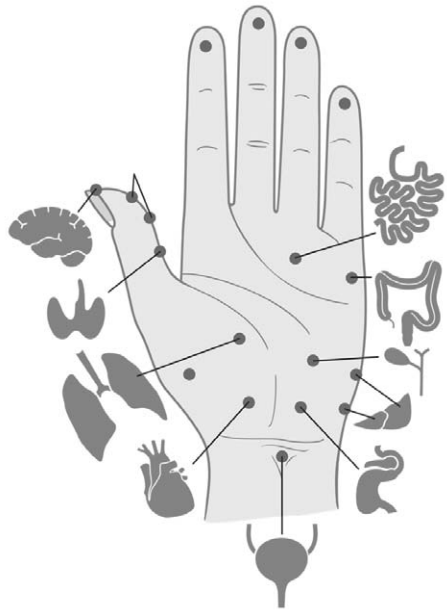
ЭМЕРИК ПЕРСИЛЬЕ
практикующий рефлексотерапевт

ИСПОЛЬЗУЙ СИЛУ ДРЕВНЕЙ КИТАЙСКОЙ МЕТОДИКИ

ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Протоколы рефлексотерапии и самомассажа при 50 заболеваниях

БОМБОРА



ЭМЕРИК ПЕРСИЛЬЕ
практикующий рефлексотерапевт

ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Протоколы рефлексотерапии и самомассажа при 50 заболеваниях

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.82
ББК 53.584
П27

Les Auto-massages de Monsieur Réflexo: La réflexologie pour soulager facilement 50 maux de la vie quotidienne by Emeric Persillet
© Éditions Albin Michel – Paris, 2024 Conception graphique et mise en pages : Caroline Joubert (www.atelier-du-livre.fr)

Illustrations :
– schémas et cartes des pp. 13, 17 à 25 et 145 : Beata Gierasimczyk
– pictos des pp. 30-31 : Caroline Joubert
– dessins des mains : © Adobe Stock/Siberian Art
- fond bois : © Adobe Stock/Jubaer

Photographies : Émilie Laraison

Персилье, Эмерик.

П27 Здоровье в твоих руках: протоколы рефлексотерапии и самомассажа при 50 заболеваниях / Эмерик Персилье ; [перевод с французского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. : ил. — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов).

ISBN 978-5-04-205963-6

Эмерик Персилье — практикующий рефлексотерапевт, получивший известность в Сети благодаря своим видео о рефлексотерапии и натуральной медицине. В этой книге он рассказывает, как работает рефлексотерапия и когда возникла эта методика, а также делится техниками самомассажа, которые позволяют улучшить состояние при различных недомоганиях — астме, болях в животе или шее, гипертонии, головных болях, отеках и многих других. Вы узнаете, какие рефлекторные точки есть на теле человеке и с какими органами они соотносятся, как правильно стимулировать их и как выявить дисбаланс, в чем заключаются особенности традиционной китайской медицины и какое место занимает в ней рефлексотерапия. В книге представлено 50 протоколов самомассажа длительностью 5–10 минут в зависимости от проблемы, способы снятия стресса и улучшения эмоционального состояния и рекомендации из народной медицины в дополнение к основной методике.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.82
ББК 53.584

ISBN 978-5-04-205963-6

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ **8**

ПРЕДИСЛОВИЕ **9**

ВВЕДЕНИЕ **11**

Почему эта книга? 12

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ — ЭТО НЕВЕРОЯТНО! **13**

Но о чем мы говорим? 13

Как работает рефлексотерапия? 14

НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ **18**

Ваши руки — карта сокровищ 18

ОБЛЕГЧИТЕ БОЛЬ... СВОИМИ РУКАМИ! **29**

50 ПОВСЕДНЕВНЫХ НЕДУГОВ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОБЛЕГЧИТЬ **35**

Акне 36

Тиннитус 39

Аллергия 42

Анемия 44

Астма 46

Приливы жара 48

Бронхит 50

Изжога 52

Запястный канал (синдром) 54

Раздраженный кишечник 56
Конъюнктивит 58
Запор 60
Депрессия 62
Детоксикация печени 64
Диарея 66
Боль в плече 68
Боль в колене (гоналгия) 70
Боль в шее 72
Боль в животе у ребенка 74
Боль в области таза 76
Экзема 78
Детский энурез 80
Зимняя усталость 82
Гастроэнтерит 84
Геморрой 86
Гипертония 88
Гипотония 90
Мочевая инфекция (цистит) 92
Бессонница 94
Люмбаго 96
Зимние недуги (ангина, грипп) 98
Головная боль 100
Тошнота 102
Нервозность 104
Отит 106
Потеря либидо 108
Простата 110
Зубная боль 112
Дисменорея 114
Задержка жидкости 117

Простуда 120
Ишиас 122
Детский сон 124
Стресс 126
Избыточный вес 128
Локоть теннисиста 130
Щитовидная железа 132
Кривошея 134
Кашель 136
Головокружение 138

10 КЛЮЧЕВЫХ СОВЕТОВ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ **141**

БЛАГОДАРНОСТИ **155**

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Все советы в этой книге предназначены для информационных целей. Они никоим образом не заменяют медицинскую консультацию, которая всегда необходима для постановки диагноза и оценки тяжести патологии. Существуют противопоказания к применению рефлексотерапии, о которых читатель может найти на с. 30.

При наличии известных проблем со здоровьем либо если вы проходите курс лечения, важно получить информацию от квалифицированного специалиста, прежде чем начинать лечение на основе растений или эфирных масел, которые являются активными веществами. Без медицинского наблюдения использование эфирных масел не рекомендуется беременным или кормящим женщинам, детям до трех лет, пожилым людям, людям с астмой и людям, склонным к аллергии.

Автор и издатель не несут никакой ответственности за последствия использования информации, содержащейся в этой книге.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как врач, я нашел на этих страницах отголоски многих ситуаций, с которыми сталкиваюсь в повседневной жизни. Должен признать, что после прочтения книги я несколько раз назначал рефлексотерапию, потому что она часто дает результаты там, где аллопатическая медицина не помогала. Как медицинские работники, мы заинтересованы в том, чтобы облегчить состояние пациента, и никакая догматическая позиция не должна мешать нам это делать. Рефлексотерапия, древняя и одновременно молодая дисциплина, теперь имеет солидную научную базу данных, которая должна побудить нас рассматривать ее как серьезный вариант лечения.

У меня диплом по общей медицине, и я с удовольствием погрузился в эту книгу. Читая ее, я ощутил всю страсть месье Рефлексо к своей профессии. Она не заваливает читателя чрезмерной информацией, пробуждая любопытство и обращаясь к очень широкому кругу людей. История, основные принципы, используемые методы, конкретные приложения... Здесь все рассмотрено просто. Это ювелирная работа, требующая безупречного владения предметом со стороны Эмерика, который делает протоколы, полученные в результате нескольких лет практики и исследований, доступными для всех. Эта книга, настоящий швейцарский рефлексологический нож, предлагает серьезные, полезные и разнообразные инструменты. Вам не нужно быть экспертом в этой области, чтобы использовать его, даже если это не заменит занятия с профессионалом в дисциплине. Мы рекомендуем регулярно возвращаться к этому руководству в соответствии с вашими потребностями и пониманием предмета. Держите его под рукой, как кулинарную книгу. Предложенные «рецепты» ждут только вас (и ваших близких)!

Доктор Гонзаг Фуко

ВВЕДЕНИЕ

Почему эта книга?

У людей, которые каждый день заходят в мой кабинет или пишут мне в интернете, есть общая цель — найти решение своих физических и эмоциональных проблем. Моя роль заключается в том, чтобы поддерживать их на пути к исцелению благодаря моим знаниям в области рефлексотерапии. Со временем и опытом я понял, что было бы интересно предложить своим пациентам некоторые упражнения по рефлексотерапии, которые можно выполнять дома. Я начал публиковать в социальных сетях учебные пособия по различным недугам и расстройствам. К моему большому удовлетворению, эти видео имели большой успех. Вот почему сегодня я продолжаю предлагать самомассаж по методам рефлексотерапии и, в более общем плане, советы по альтернативной медицине, чтобы удовлетворить потребности большинства людей.

На этих страницах я приглашаю вас исследовать целительные и расслабляющие способности, которые скрыты в ваших ладонях. Вы откроете для себя простые и эффективные методы рефлексотерапии ладони, которые можно применять самостоятельно. Эта книга — набор инструментов, в котором вы всегда сможете найти что-то для себя. Потому что я убежден, что самомассаж по методам рефлексотерапии, помимо его доступного аспекта, является эффективным методом расслабления и облегчения многих расстройств. Все мои протоколы сопровождаются дополнительными природными советами. А поскольку 75% проблем, с которыми обращаются мои пациенты на консультациях, связаны с беспокойством, в конце этой книги я предлагаю вам 10 советов по преодолению стресса. Уверен, они вам пригодятся. Независимо от того, являетесь вы новичком в рефлексотерапии или уже разбираетесь в ней, эта книга поможет вам, куда бы вы ни пошли, — я уверен, что она принесет вам облегчение и комфорт.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ — ЭТО НЕВЕРОЯТНО!

Но о чем мы говорим?

Рефлексотерапия — это древняя лечебная практика, относящаяся к так называемым нетрадиционным медицинским методикам. Она учитывает человека в целом, то есть объединяет его физические, умственные, а также эмоциональные аспекты.

Она заключается в стимуляции рефлекторных точек, расположенных на ступнях (рефлексотерапия подошвы), руках (рефлексотерапия ладони) или ушах (аурикулотерапия).

Эти рефлекторные зоны считаются миниатюрными проекциями органов, желез или частей тела. Таким образом, в рефлекторной зоне, например, подошвы или ладони проецируется все наше тело. Стимуляция этих участков с помощью рефлексотерапии направлена на восстановление баланса тела, а также разума.

Согласно древним медицинским практикам, в организме циркулирует жизненная энергия. При дисбалансе в организме эта энергия блокируется или замедляется и могут возникнуть многочисленные проблемы с физическим и психическим здоровьем. Рефлексотерапевт стремится восстановить энергетический баланс, стимулируя или подавляя рефлекторные точки, тем самым активируя поток энергии и механизмы самовосстановления.

Долгая история рефлексотерапии

Как мы уже говорили, рефлексотерапия — древняя техника. Самое интересное, что она берет свое начало в разных культурах по всему миру!

Существуют свидетельства того, что практика рефлексотерапии в Египте насчитывает более четырех тысяч лет. В Китае рефлексотерапия интегрирована в традиционную китайскую медицину. Согласно этой медицинской практике, энергетические каналы, называемые меридианами, проходят по телу и связаны с определенными органами. Точки воздействия на стопах и руках можно стимулировать, чтобы сбалансировать

поток энергии и способствовать заживлению. Ван Вэй, врач IV века до нашей эры, использовал совместно иглоукалывание и рефлексотерапию.

В Индии рефлексотерапия тесно связана с аюрведой, традиционной индийской медициной. Стопы считаются местом расположения множества жизненно важных точек и энергетических каналов. Для поддержания баланса между дошами[1], основными энергетическими принципами аюрведы, и улучшения общего состояния здоровья проводятся манипуляции с ногами.

Коренные американцы также использовали методы рефлексотерапии ног и рук для ускорения заживления. Они верили, что все в теле взаимосвязано и что, воздействуя на рефлекторные зоны, они могут стимулировать естественные способности к самовосстановлению.

Между тем современная рефлексотерапия в том виде, в каком мы ее знаем сегодня, была популяризирована американским физиотерапевтом Юнисом Ингемом, который разработал подробную карту рефлекторных зон в 1930-х годах. Он обнаружил, что давление на эти рефлекторные зоны может облегчить боль и улучшить здоровье.

Именно благодаря его работе рефлексотерапия получила признание и популярность в Соединенных Штатах, а затем и во всем мире.

Как работает рефлексотерапия?

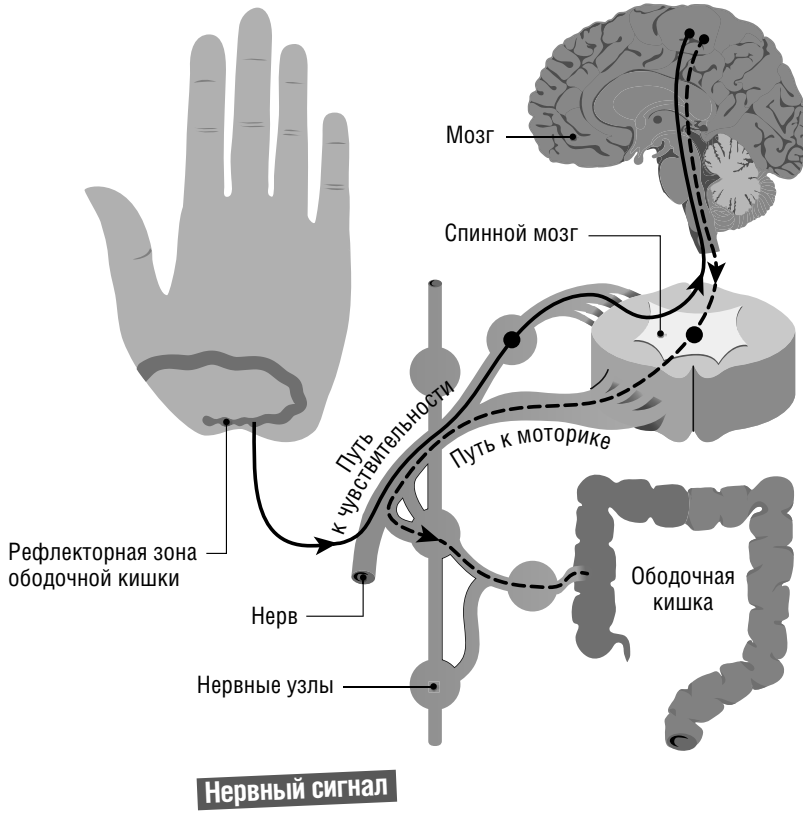
Именно эмпирическое наблюдение со временем позволило составить карты рефлекторных зон. Между тем в последние годы проводится все больше исследований, направленных на понимание связи между этими рефлекторными зонами и нашими органами.

Под кожей находится несколько тысяч нервных рецепторов. Стимулируя их с помощью различных методов рефлексотерапии, мы отправляем информацию в мозг в виде электрических сигналов. Мозг анализирует эту информацию; затем он активирует механизмы саморегуляции, которые она ретранслирует в соответствующие органы, железы и различные части тела.

Оказывая точное давление на рефлекторные зоны, рефлексотерапевт может выявлять области напряжения и дисбаланса в теле по ощущениям и реакциям, возникающим под пальцами. Таким образом, он будет работать с органами, требующими настройки.

---

[1] Доши — это энергии, которые управляют различными функциями в организме и находятся в разных балансах у каждого человека. — *Прим. ред.*



Нервный сигнал

Эти стимуляции отправляют информацию в нервную систему, которая регулирует основные функции организма, анализируя полученные данные. Поэтому нет необходимости верить в рефлексотерапию, чтобы она была эффективной!

После проведенного сеанса организм реагирует в соответствии со своими способностями и особенно в соответствии со своими потребностями в данный момент. Это зависит от реактивности вегетативной нервной системы каждого человека. Некоторые люди почувствуют немедленный эффект, в то время как другим потребуется несколько сеансов, чтобы увидеть значительные изменения.

Важно отметить, что рефлексотерапия — это холистический подход, который принимает во внимание всего человека в целом. Она направлена не только на лечение конкретных симптомов, но и на общий физический и эмоциональный баланс.

Независимо от того, являетесь ли вы заядлым скептиком или никогда не пробовали рефлексотерапию, полученные результаты будут зависеть от того, насколько отзывчива ваша нервная система. Но поверьте, на вас это тоже работает!

Мне, как рефлексотерапевту, особенно нравится принимать у себя в кабинете людей, настроенных скептически. Мне очень приятно убеждать их в достоинствах рефлексотерапии на их личном примере! Когда такие пациенты регулярно приходят ко мне, чтобы облегчить боль, это победа не только для меня, но и для рефлексотерапии!

Польза рефлексотерапии для здоровья

Рефлексотерапия позволяет восстановить баланс органов, систем или частей тела. Эта методика заряжает энергией весь организм в целом, что приводит к общему улучшению состояния тела и ума.

Рефлексотерапия также имеет профилактическое значение: ее полезно практиковать для поддержания хорошего общего состояния здоровья и предупреждения любых дисбалансов в организме.

Неинвазивная (иглы не используются) и абсолютно безопасная для здоровья, рефлексотерапия — ценный инструмент с быстрым и зачастую длительным эффектом. Подходит для всех, от младенцев до пожилых людей!

Преимущества рефлексотерапии, будь то подошвы или ладони, выходят далеко за рамки хорошего самочувствия, обеспечиваемого простым массажем. Их много, и некоторые из них вас удивят.

СПОСОБСТВУЕТ ДЕТОКСИКАЦИИ

Она помогает организму избавляться от токсинов, которые фильтруются почками, а затем выводятся с мочой, тем самым невероятно улучшая самочувствие.

СНИЖАЕТ СТРЕСС

Рефлексотерапия способствует глубокому расслаблению, позволяя значительно снизить нервное напряжение. Таким образом, она помогает уменьшить стресс, а также хроническую тревогу и приступы тревоги.

УЛУЧШАЕТ СОН

Помимо расслабляющих свойств, рефлексотерапия способна стимулировать гормоны сна, что облегчает засыпание и уменьшает бессонницу. Таким образом, она способствует улучшению качества сна.

РЕГУЛИРУЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Консультации по рефлексотерапии для облегчения проблем с пищеварением многочисленны! Она помогает уменьшить ощущение вздутия живота, кислотный рефлюкс[1], проблемы с транзитом, боли в кишечнике, а также стимулирует аппетит.

СТИМУЛИРУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Стимулируя кровообращение, рефлексотерапия влияет на артериальное давление и уменьшает ощущение тяжести в ногах. Мышцы расслабляются, что позволяет лучше усваивать кислород и питательные вещества и значительно улучшает их функционирование.

УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Во время эпидемий рефлексотерапия оказывается ценным подспорьем. Стимулирование определенных рефлекторных зон укрепляет иммунную систему.

УМЕНЬШАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Процедуры рефлексотерапии помогают расслабить мышцы челюсти, шеи и верхней части спины. Глубоко расслабляя эти мышцы, она способствует эмоциональному расслаблению и дарит хорошее самочувствие.

СНИМАЕТ БОЛЬ

Уменьшение боли является одним из главных преимуществ рефлексотерапии. Напряжение исчезает, способствуя глубокому расслаблению: организм выделяет «гормоны счастья» (эндорфин, серотонин...), которые помогают при различных дискомфортах и болях.

УЛУЧШАЕТ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

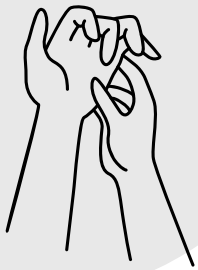
Рефлексотерапия улучшает дыхание в целом. Облегчает астму и аллергию.

ВОССТАНАВЛИВАЕТ БАЛАНС ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Рефлексотерапия помогает сбалансировать функции желез, что уменьшает предменструальные симптомы и симптомы, связанные с менопаузой, а также сокращает высыпания акне.

---

[1] Кислотный рефлюкс, или гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), — это состояние, при котором кислота, в норме находящаяся в желудке, забрасывается в пищевод, то есть в мышечную трубку, соединяющую ротовую полость и желудок. — *Прим. ред.*



НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Ваши руки — карта сокровищ

Согласно принципам рефлексотерапии, каждая точка на руке соответствует какому-то органу, железе или части тела. Таким образом, рука представляет собой карту человеческого тела через рефлекторные зоны.

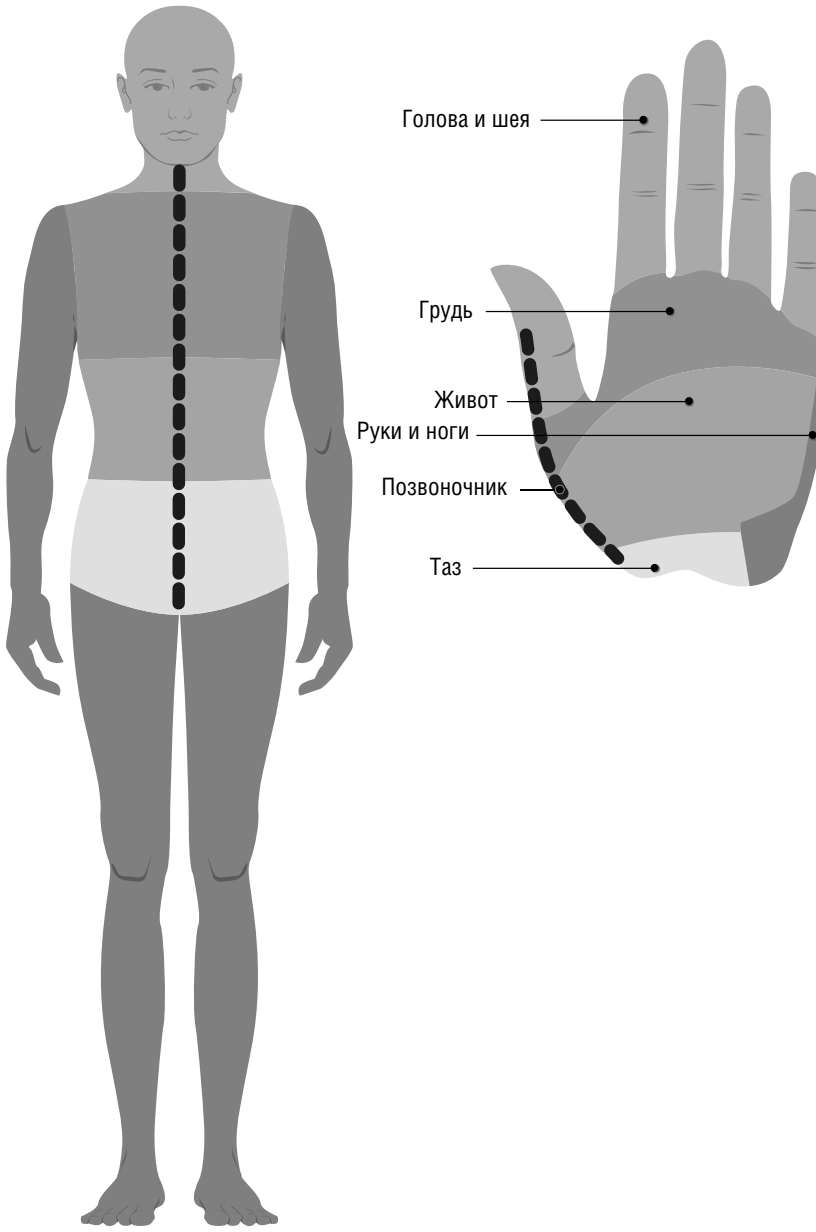
Например, рефлекторная зона печени расположена на правой руке, потому что печень находится в правой части живота. Точки, соответствующие легким, присутствуют на обеих руках, так как у нас два легких, по одному с каждой стороны груди. Оказывая давление на эти конкретные точки, можно воздействовать на соответствующие органы и системы в остальной части тела.

Таким образом, правая рука представляет все органы, мышцы, кости, кости, железы или части тела, расположенные на правой стороне тела, а левая рука представляет левую часть тела.

На следующем рисунке видно, что чем выше элемент расположен в теле, тем больше соответствующая рефлекторная точка расположена в верхней части руки.

Таким образом, рефлекторные точки, соответствующие частям тела, расположенным вокруг черепа, таким как задняя часть шеи, уши, глаза, носовые пазухи и т. д., расположены на пальцах.

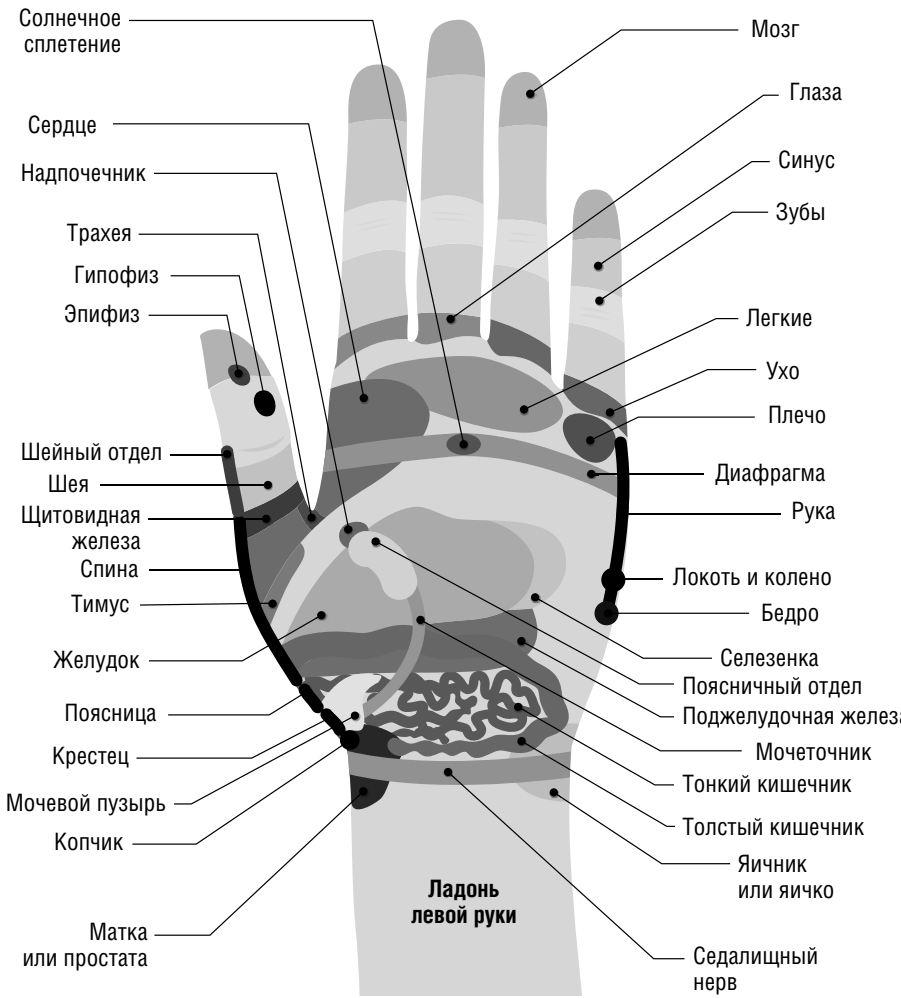
Верхняя часть ладони соответствует элементам, связанным с грудью; центр ладони соответствует животу; низ ладони и верхняя часть запястья соответствуют нижней части живота и элементам таза.



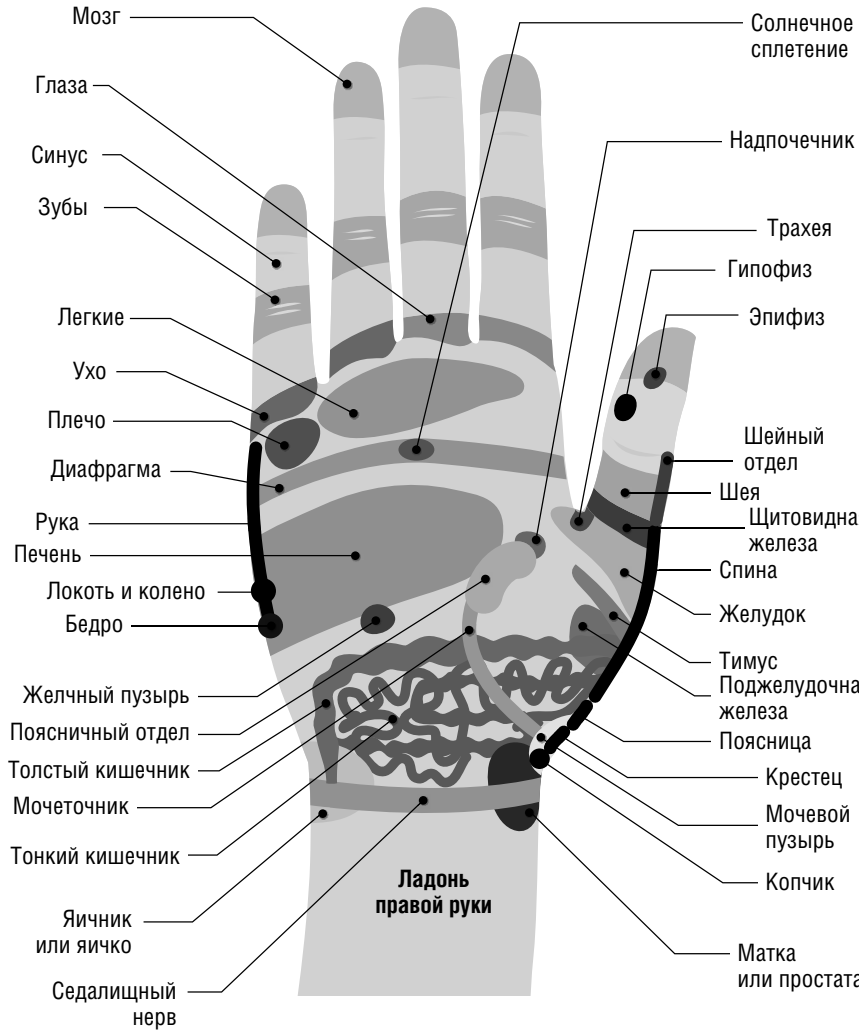
Основные области тела

Картографирование зон в рефлексотерапии ладони

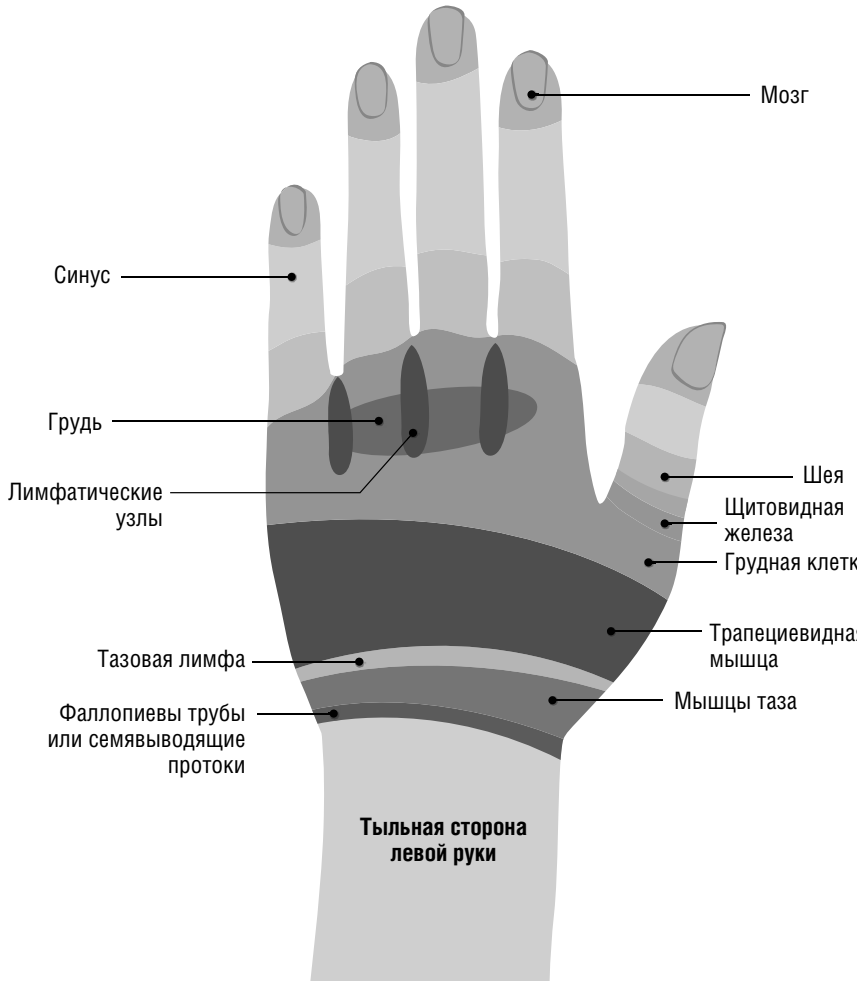
На следующих иллюстрациях представлены не все рефлекторные зоны. Если вы хотите стимулировать область, которой здесь нет, найдите ее на карте основных областей тела и помассируйте руку в том месте, где она находится.



Рефлекторные зоны левой руки (вид спереди)



Рефлекторные зоны правой руки (вид спереди)



Рефлекторные зоны левой руки (вид сзади)

Рефлекторные зоны правой руки (вид сзади)

Рефлексотерапия и китайская энергетика

В мои намерения не входит преподавать вам курс восточной медицины. С другой стороны, я хочу познакомить вас с некоторыми понятиями в области энергетики, чтобы вы могли лучше понять протоколы самомассажа, описанные в этой книге.

Вы поймете, почему иногда я прошу вас помассировать рефлекторную зону печени, когда вы просто немного нервничаете. Вы также поймете, почему я предлагаю вам иногда оказывать поверхностное, а иногда глубокое давление на одну и ту же рефлекторную зону.

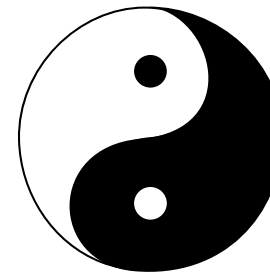
Все это неслучайно.

Принципы восточной медицины основаны на наблюдении за природой. Эти принципы справедливы как для макрокосма, так и для микромира, то есть они применимы как ко Вселенной, так и к людям.

По сути, в китайской медицине считается, что человек — это микрокосм, который отражает силы и энергии, присутствующие во Вселенной. Она использует такие принципы, как Инь и Ян, пять элементов и меридианы, для понимания и интерпретации энергетических дисбалансов, взаимодействующих в нашем теле.

НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ КОНЦЕПЦИИ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Инь и Ян



Концепция Инь и Ян представляет собой взаимодополняющие и противоположные силы Вселенной, силы, которые также сосуществуют внутри каждого человека.

Инь ассоциируется с женскими, пассивными и холодными качествами, а Ян ассоциируется с мужскими, активными и теплыми качествами.

Во Вселенной день — это Ян, ассоциирующийся со светом, активностью и теплом, а ночь — это Инь, ассоциирующийся с темнотой, отдыхом и холодом.

Например, в нашем теле Инь символизирует сон, а Ян — бодрствование.

Баланс между Инь и Ян необходим для поддержания хорошего здоровья. Вот почему в некоторых протоколах я прошу вас иногда нажимать быстро и поверхностно (Ян), иногда медленно и глубоко (Инь).

Все зависит от конкретного расстройства, времени, в которое оно возникает чаще (если оно возникает днем, ночью и т. д.).

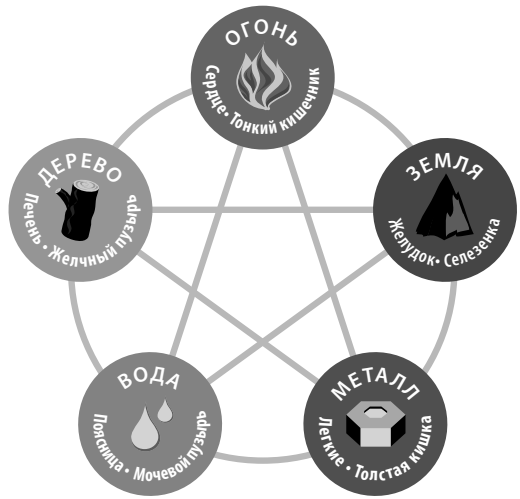
В конце дня Пол чувствует мышечную боль в спине. Подходящим рефлексологическим массажем будет массаж типа инь (медленный и глубокий), потому что инь означает ночь, медлительность, глубину, а ян — день, активность, тепло.

Почему массаж типа инь? В этом примере мышечная боль возникает в конце дня, поэтому, скорее всего, наблюдается избыток ян. Помните: все дело в балансе! Мы проведем массаж типа инь (глубокий и медленный), чтобы восстановить баланс между инь и ян.

Пять элементов

Пять элементов (огонь, земля, металл, вода, дерево), которые являются символами различных проявлений энергии в природе, используются для понимания взаимоотношений между органами и различными функциями человеческого тела. Согласно принципам традиционной китайской медицины, мы все созданы по образу Вселенной и состоим из тех же элементов.

Вы заметите, что гармония в природе зависит от баланса между элементами: избыток воды приводит к потере урожая, избыток огня сжигает растительность. В организме то же самое: избыток воды вызывает отек, избыток огня (нервозность) вызывает учащенное сердцебиение и даже сердечный приступ.



Я не буду вдаваться в подробности — эта книга не об этом, но, согласно китайской медицине, гармония каждого из пяти элементов в организме поддерживается благодаря двум жизненно важным органам, которых можно назвать Министрами. Один регулирует аспект Инь, другой — аспект Ян.

В гражданском обществе каждое министерство занимается конкретными задачами. То же самое относится и к китайской энергетике: каждый элемент отвечает за определенные функции, зависящие от состояния «министров».

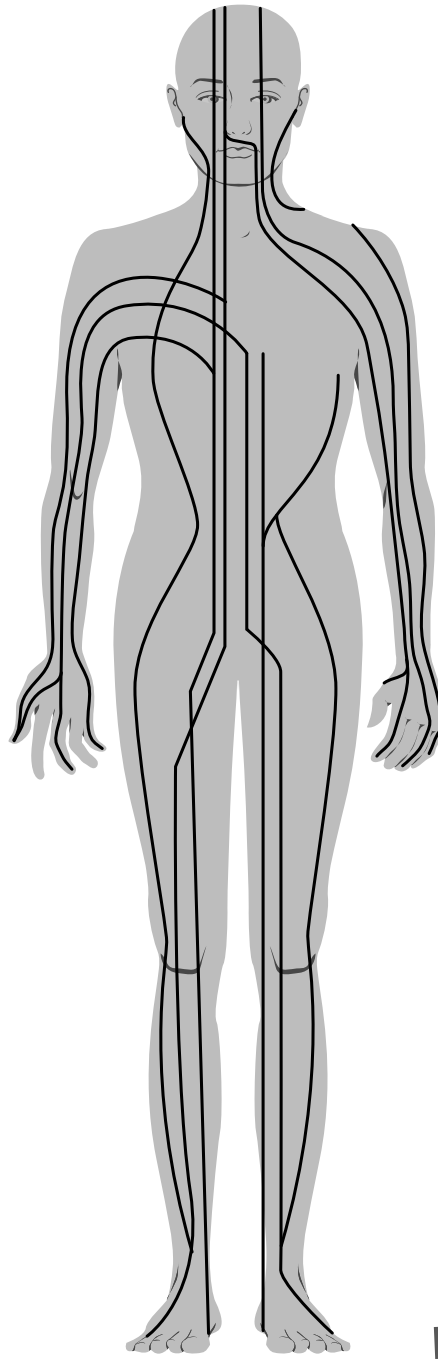
Их роль выходит за рамки физиологического и органического функционирования в том виде, в каком мы их знаем в западной медицине. Например, печень, являющаяся источником древесного элемента, выполняет не только функцию фильтрации и очистки крови или даже выработки желчи. Она также питает сухожилия и мышцы, отвечает за правильное функционирование глаз, равновесие, ногти и секрецию слез. Нарушение ее работы свидетельствует о дисбалансе элемента дерева.

> *Человек обращается ко мне по поводу головокружения и нарушения равновесия, с которыми он сталкивается днем, когда двигается. В китайской энергетике этот тип головокружения свидетельствует о преобладании ян в древесной стихии. Если бы головокружение появлялось в положении лежа, после пробуждения, я мог бы определить доминирование инь.*
>
> *В случае с этим человеком часть моего протокола будет заключаться в стимулировании двух «министров» древесного элемента: инь — печени; ян — желчного пузыря, но особенно печени. Мой массаж будет интенсивным (медленным и глубоким), чтобы попытаться восстановить энергетический баланс между инь и ян.*

Ци

Ци — это жизненная энергия, которая циркулирует по всему телу. Согласно китайской медицине, хорошее здоровье зависит от сбалансированного и гармоничного потока ци.

Меридианы — это энергетические каналы, которые проходят через тело и по которым циркулирует ци. Они связаны с определенными органами и функциями. Например, меридиан печени связан с регуляцией крово-



Меридианы

тока и балансом эмоций, особенно гнева. Стимулируя определенные точки на этом меридиане, мы реактивируем энергию печени и способствуем восстановлению баланса ее функций.

Считая, что человек — это образ Вселенной, китайская медицина предлагает целостный подход, учитывающий множество аспектов личности, включая физическое, эмоциональное, умственное и духовное.

Она стремится добиться гармонии, восстанавливая баланс энергии для поддержания оптимального здоровья.

Как обнаружить дисбаланс?

Перед началом любого протокола важно знать, как выявлять дисбалансы. В рефлексотерапии их в основном идентифицируют, наблюдая за реакциями организма во время стимуляции рефлекторных зон.

- **Боль:** чувствительность, наблюдаемая при нажатии на рефлекторную зону, может указывать на дисбаланс или напряжение в соответствующем органе, железе или части тела.
- **Ощущение:** ощущение тепла, покалывание в стимулируемой рефлекторной зоне также могут указывать на дисбаланс. Например, ощущение тепла в рефлекторной зоне печени может быть связано с застоем или избытком энергии в этом органе.
- **Текстура:** шероховатые, сухие, зернистые или напряженные участки вашей руки или руки человека, которому вы проводите протокол, могут быть объяснены застоем, воспалением или дисбалансом в соответствующих частях тела.
- **Цвет:** различные цвета (например, более красный оттенок), наблюдаемые в рефлекторной зоне, могут указывать на дисбаланс в соответствующем органе, железе или части тела.

Выявление дисбаланса в рефлексотерапии основано на опыте: чем чаще вы применяете протоколы, тем больше вероятность того, что вы заметите эти характеристики.

ОБЛЕГЧИТЕ БОЛЬ… СВОИМИ РУКАМИ!

Техника в пределах вашей досягаемости

На приеме рефлексотерапия чаще всего практикуется на подошвах ног, но преимущества рефлексотерапии ладони не менее значительны. Это оптимальный вариант для самомассажа.

ДОСТУПНОСТЬ

Преимущество рефлексотерапии ладони заключается в ее доступности. Вы можете применять ее где угодно и когда угодно, без необходимости снимать обувь или искать подходящую обстановку. Очень практично!

КОМФОРТ

Помимо доступности, рефлексотерапия ладони дает те же преимущества, что и рефлексотерапия стопы. Это очень комфортно для людей, которых не устраивает мысль о прикосновении к ногам.

ВЗАИМОДОПОЛНЯЕМОСТЬ

Даже если эта книга станет вашим ежедневным спутником в путешествиях, ничто не остановит вас (как раз наоборот!) обратиться к рефлексотерапевту для проведения сеансов рефлексотерапии стопы. Самомассаж в области ладони дополняет и оптимизирует сеансы, проводимые профессионалом.

АВТОНОМИЯ

Что может быть лучше, чем избавиться от множества недугов, просто массируя руки? Чтобы освоить методы самомассажа по методам рефлексотерапии, не нужно много часов учиться: для того чтобы сразу приступить к работе, вам будет достаточно ознакомиться с основными принципами, изложенными в следующей главе.

Противопоказания

ТРАВМЫ

Не приступайте к протоколу, если у вас есть порез, царапина, растяжение или другая травма на руке.

БЕРЕМЕННОСТЬ ДО 3 МЕСЯЦЕВ

Некоторые рефлекторные зоны рук связаны с репродуктивными органами и могут спровоцировать роды или схватки. Поэтому рекомендуется избегать применения рефлексотерапии в первом триместре беременности.

РАК НА ПОЗДНЕЙ СТАДИИ

В случаях прогрессирующего рака или агрессивных методов лечения, таких как химиотерапия, рефлексотерапия не рекомендуется, поскольку у некоторых людей она может вызвать побочные реакции.

ВЕНОЗНЫЙ ТРОМБОЗ

В случае известного или предполагаемого венозного тромбоза лучше избегать рефлексотерапии, чтобы не допустить смещения тромба и возникновения осложнений.

ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ОРГАНОВ

Рекомендуется подождать 6 месяцев после трансплантации (до тех пор, пока организм окончательно не примет пересаженный орган), чтобы без проблем заняться рефлексотерапией.

Самомассаж на практике

КАК МНЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ?

1. Прежде всего внимательно прочитайте раздел «Перед процедурами» (см. следующую страницу).
2. Убедитесь, что у вас нет противопоказаний к самомассажу по методам рефлексотерапии (см. выше).
3. Полностью соблюдайте выбранный протокол рефлексотерапии.
4. Повторяйте протокол 2 или 3 раза в течение дня, если вы испытываете сильный дискомфорт.
5. В дополнение к протоколу внимательно прочитайте «Естественные ритуалы». Это небольшое дополнение может принести вам пользу!

ВАЖНО

Даже если самомассаж по методам рефлексотерапии может принести вам облегчение, медицинское наблюдение за вашими расстройствами у врача необходимо для оценки и лечения всех основных причин. Сочетание медицинского подхода и рефлексотерапии позволяет комплексно подойти к здоровью и обеспечить наилучшие результаты для общего самочувствия.

ПЕРЕД ПРОЦЕДУРАМИ

Самомассаж по методам рефлексотерапии ладони очень практичен: его можно выполнять где угодно. Однако обязательно создайте обстановку, способствующую расслаблению.

- Для начала найдите тихое место, где вы сможете чувствовать себя комфортно.
- Вы даже можете создать расслабляющую атмосферу с помощью спокойной музыки и мягкого освещения.
- Вымойте руки.
- Уделите 1 минуту, чтобы сосредоточиться на дыхании. Вдыхайте через нос в течение 5 секунд и выдыхайте через рот в течение 5 секунд. Сделайте от 5 до 10 вдохов и выдохов.
- Обратите внимание на детали, приведенные в начале каждого протокола, и в частности на отличие между быстрыми и поверхностными прикосновениями (ян) и медленными и глубокими прикосновениями (инь).
  - — При быстром, поверхностном прикосновении давление оказывается на поверхность кожи.
  - — При медленном, глубоком прикосновении движения более плавные, с более настойчивым нажимом.
- Разотрите руки, чтобы согреть их, и вперед!

ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУР

Вы заметите, что рефлекторные зоны, задействованные во всех протоколах, очень точные. Однако эти рефлекторные точки могут варьироваться от человека к человеку, поскольку вы не рефлексотерапевт, у вас еще нет опыта, позволяющего точно воздействовать на эти области. По этой причине я советую вам работать в широком диапазоне.

Все протоколы длятся от 5 до 10 минут. Нет необходимости превышать этот срок. Даже если вы можете выполнять протоколы несколько раз

в день, нет смысла этого делать, особенно если вы хотите побыстрее прекратить эти процедуры. Лучше выполнять протокол только один или два раза в день, главное — это регулярность!

> *В течение нескольких дней у вас постоянно болит голова. Выполняйте протокол один или два раза в день пару дней и продолжайте еще несколько дней, как только боль пройдет.*

ПОСЛЕ ПРОЦЕДУР

После каждого протокола рефлексотерапии обязательно нужно пить воду.

Во время сеансов рефлексотерапия стимулирует циркуляцию крови и лимфы, что способствует детоксикации. Вода усиливает этот процесс, способствуя выведению токсинов почками и мочевыделительной системой.

Движения, которые вам нужно знать

В то время как важно определить расположение рефлекторных зон на руке (см. с. 20–23), при соблюдении протоколов рефлексотерапии ладони также важно правильно выполнять соответствующие движения.

Есть дюжина специфических движений. Я предлагаю сосредоточиться на трех. Лучше овладеть этими тремя движениями в совершенстве, чем неуверенно прибегать ко всем движениям.

ПОГЛАЖИВАЮЩЕЕ ВОЛНООБРАЗНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Это основное движение, используемое в рефлексотерапии.

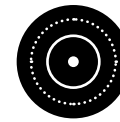
Почти всегда используется большой палец, так как он является самым сильным. Он проходит через рефлекторные зоны подобно гусенице в поисках болевых точек и уплотнений. Повторение этого движения уменьшает ощущение боли в наиболее чувствительных точках.

- Кончик большого пальца задает направление движения.
- Положите слегка согнутый большой палец на рефлекторную зону. Затем поддерживайте это давление, постепенно сгибая большой

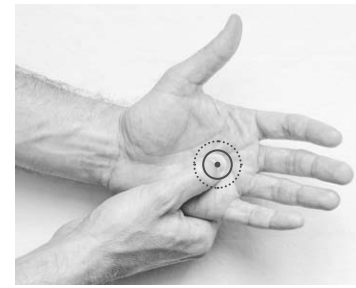
палец под прямым углом, продвигаясь вперед на 1 или 2 мм и расслабляя его при каждом движении.

- Иногда поглаживание выполняется несколькими пальцами. В этом случае это будет четко указано в протоколе.

ФИКСИРОВАННОЕ НАЖАТИЕ

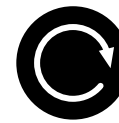


- Это движение заключается в сильном надавливании большим пальцем на определенную рефлекторную зону.
- Как правило, сдавливать нужно около 10 секунд, после чего отпускать на 3 секунды.



Это сдавливающее движение не должно быть болезненным, однако нажимать следует достаточно сильно, чтобы почувствовать хотя бы небольшой дискомфорт.

ВРАЩЕНИЕ



Это движение заключается в небольших вращениях большим пальцем (иногда указательным) по рефлекторным зонам.

- Нужно оказывать такое же давление, как и при фиксированном нажатии, но при этом вращать пальцем. Кожа не должна скользить под пальцем.
- Это вращение осуществляется по часовой стрелке или против часовой стрелки в зависимости от того, хотите вы активировать или подавить рассматриваемую область.

50 ПОВСЕДНЕВНЫХ НЕДУГОВ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОБЛЕГЧИТЬ

АКНЕ

О чем речь?

Акне — это заболевание кожи, при котором на ней появляются прыщи, угри, белые угри, узелки или кисты. Обычно оно характеризуется избытком кожного сала, вызванным воспалением сальных желез. Прыщи могут поражать разные части тела и часто встречаются в подростковом возрасте.

Условия

Прикосновение должно быть легким и быстрым.
Выполнять один раз в день в течение не менее 3 недель.

Естественные ритуалы

Каждый день

- Используйте мягкое нейтральное мыло для мытья тела и лица.
- Используйте мыло на древесном угле, если ваша кожа склонна к чрезмерной жирности.
- Смажьте прыщи эфирным маслом чайного дерева (Melaleuca alternifolia) с помощью ватной палочки. (Если вам нужно повторять процедуру в течение нескольких недель, лучше всего развести 1 каплю эфирного масла в 7–8 каплях растительного масла.)

Один или два раза в неделю

- Нанесите маску из расула (вулканической глины) на лицо.

Любопытно

Говорят, что Юлий Цезарь страдал от сильной угревой сыпи. Он прибегал к крайним мерам, чтобы скрыть недостатки своей кожи: например, носил лавровый венок, чтобы не было видно следов на лбу.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ТОЛСТОЙ КИШКИ

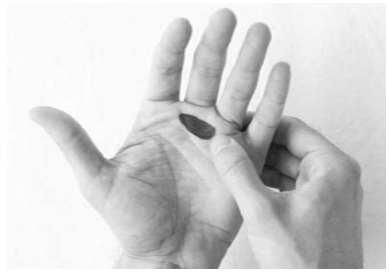
Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем продолжайте на левой руке в указанном направлении.

5 раз.

---

2 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ



Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

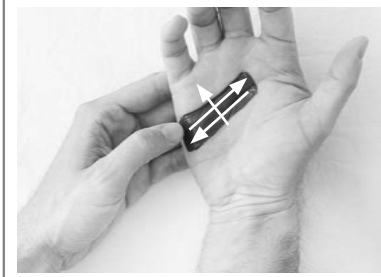
3 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

4 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.

30 секунд, только на правой руке.

6 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

ТИННИТУС

О чем речь?

Тиннитус — это шум или звук, ощущаемый в ушах или голове в отсутствие какого-либо внешнего источника звука: звон, свист, треск или пульсация. Шум в ушах может быть временным или постоянным. Существует множество причин: он может быть связан с повреждением внутреннего уха, проблемами кровообращения, старением, стрессом или приемом некоторых лекарств. Шум в ушах может влиять на качество жизни, сон и концентрацию внимания.

Условия

Выполнять один раз в день в течение не менее 3 недель.

Естественные ритуалы

Гинкго билоба

Тиннитус часто связан с нарушением кровотока в мозге. Гинкго билоба — растение, улучшающее кровообращение. Это натуральное средство следует принимать в качестве пищевой добавки (не рекомендуется, если у вас гемофилия[1]).

Медикаментозное лечение

Некоторые хронические методы лечения имеют побочный эффект в виде шума в ушах. Их называют ототоксичными (токсичными для уха). Проконсультируйтесь с врачом.

Белый шум

Обзаведитесь наушниками, создающими белый шум. Белый шум — это звук, содержащий все слышимые частоты. Занимая часть слухового спектра, белый шум привлекает все внимание мозга и снижает восприятие шума в ушах.

[1] Гемофилия — это редкое и серьезное наследственное нарушение свертывания крови, обусловленное мутацией в Х-хромосоме. Заболевание влияет на способность крови к свертыванию, что означает, что у больных гемофилией кровотечение продолжается дольше, чем у здорового человека. — *Прим. ред.*

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 УШНАЯ рефлекторная зона

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

2 Рефлекторная зона ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Выполните ползающее движение тремя пальцами.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

---

4 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

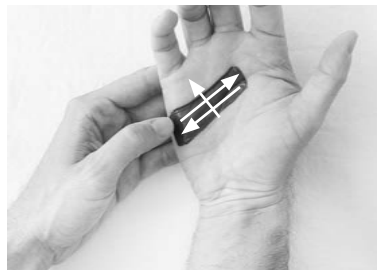
Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В зависимости от типа шума в ушах следуйте соответствующему протоколу.

Если вы слышите свист

5 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ

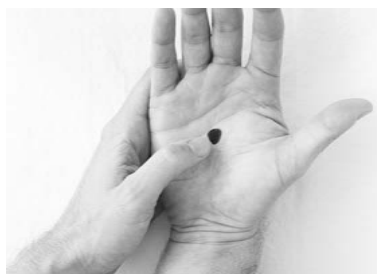


Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

---

6 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ



Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.

30 секунд, только на правой руке.

Если вы слышите звон

5 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

6 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

АЛЛЕРГИЯ

О чем речь?

Аллергия — это чрезмерная реакция иммунной системы на чужеродное вещество, называемое аллергеном. К распространенным аллергенам относятся продукты питания, лекарства, пыльца, шерсть животных и пылевые клещи. Когда аллергик подвергается воздействию аллергена, его иммунная система реагирует, вырабатывая антитела и гистамины, которые могут вызвать чихание, зуд, заложенность носа, кожную сыпь, крапивницу, боль в животе, затрудненное дыхание и другие симптомы.

Естественные ритуалы

Эфирное масло лаванды

Эфирное масло лаванды (Lavandula angustifolia, Lavandula vera или Lavandula officinalis) известно своими успокаивающими свойствами. Оно также облегчает респираторные заболевания (например, заложенный нос) благодаря своим противоотечным свойствам.

Нанесите 2 или 3 капли эфирного масла лаванды на салфетку. Поднесите к носу и вдыхайте несколько раз в течение дня.

Крапива

Крапива очень эффективна в профилактике и лечении аллергии. Лучше всего начинать использовать ее весной, до того, как сезонная аллергия даст о себе знать.

Поместите 30 г сушеных листьев крапивы в бутылку или банку. Залейте 4 чашками кипятка и оставьте на ночь. На следующий день отфильтруйте жидкость. Храните настой в холодильнике и употребляйте в течение недели.

Начните с потирания рук в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СИНУСА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

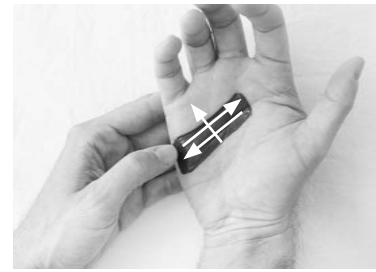
---

2 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

---

4 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

АНЕМИЯ

О чем речь?

Анемия — это снижение количества эритроцитов или уровня гемоглобина в крови. Эритроциты переносят кислород к тканям нашего тела, а гемоглобин является белком, который позволяет им выполнять эту функцию. Когда человек страдает анемией, у него могут возникнуть такие симптомы, как усталость, одышка, бледность кожи или учащенное сердцебиение. Анемия может быть вызвана дефицитом железа, чрезмерной кровопотерей, проблемами с выработкой эритроцитов или хроническими заболеваниями.

Условия

Прикосновение должно быть медленным и глубоким.
Выполняйте протокол каждый день до следующего анализа крови.

Естественные ритуалы

Очевидно, что речь идет не о лечении анемии без диагностики или медицинского наблюдения, а о преодолении небольшого дефицита железа.

Лекарство из лапачо

Настаивайте кору лапачо[1] — дерева, хорошо известного целителям инков. Лечебные свойства этого дерева многочисленны: благодаря содержанию железа оно является отличным противоанемическим средством и помогает восстанавливать эритроциты. Настой можно пить как горячим, так и холодным, он отлично сочетается с медом.

Измените свой рацион!

Ешьте фрукты и овощи, богатые минералами и витаминами группы B: свеклу, яблоки, чечевицу, сливы, груши, персики, авокадо, лимон, ячмень, ежевику, бананы, инжир, виноград, изюм, лук, морковь, редис, помидоры и т. д.

[1] Лапачо (тахибо) — фиточай из коры муравьиного дерева, которое растет в тропических джунглях Аргентины, Мексики и Перу. — *Прим. ред.*

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

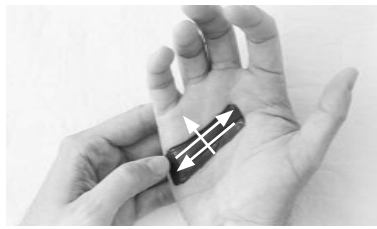
1 минута, только на левой руке.

2 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

4 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

5 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

АСТМА

О чем речь?

Астма — неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей, при котором возникают хрипы, одышка, чувство стеснения в груди и кашель ночью или рано утром. Не все факторы, вызывающие астму, известны, однако некоторые из них могут быть генетическими, экологическими или профессиональными.

Естественные ритуалы

Метод Бутейко

По мнению доктора Бутейко (1923–2003) приступы астмы являются защитным механизмом, направленным на уравновешивание недостатка диоксида углерода в организме. В 1950-х годах он разработал технику дыхания, которая заключалась в том, чтобы меньше дышать. Слишком частое дыхание может вызвать проблемы со здоровьем!

Метод

Устройтесь поудобнее и измеряйте пульс в течение 15 секунд. Умножьте результат на 4 и запишите его.

Медленно вдыхайте носом в течение 2 секунд, затем выдыхайте в течение 3 секунд. Затем задержите дыхание, защемив нос и считая секунды. Когда вы почувствуете, что вам не хватает воздуха, отметьте, сколько будет продолжаться это состояние.

Встаньте с прямой спиной, замедлите дыхание, расслабляя мышцы груди и контролируя дыхание через живот. Дышите так 5 минут.

Повторите шаг 2 и отметьте его продолжительность. У вас должно получиться больше времени, чем при первой попытке.

Проверьте пульс и отметьте результат. Он должен быть ниже, чем ранее.

Любопытно

В 2008 году группа канадских исследователей сравнила эффективность метода Бутейко и программы физиотерапии с участием 119 взрослых. Участники, разделенные на 2 группы, ежедневно выполняли технику Бутейко или физиотерапевтические упражнения. Через 6 месяцев было отмечено улучшение контроля над астмой (на 79% в группе, тестировавшей метод Бутейко, и на 72% в группе, проходившей физиотерапию). Участники группы Бутейко также значительно сократили прием лекарств.

Перед началом и по завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СИНУСА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

2 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

3 Рефлекторная зона ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Выполните ползающее движение.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

4 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

5 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Протокол выполнения как в предыдущем варианте.

---

6 Точка акупрессуры «4 ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА»

Выполните фиксированное нажатие.

Зажмите точку большим и указательным пальцами. 4 раза по 30 секунд на левой руке, затем 4 раза по 30 секунд на правой.

ПРИЛИВЫ ЖАРА

О чем речь?

Приливы жара являются распространенными симптомами у женщин в пременопаузе. Для них характерно внезапное ощущение сильного тепла, сопровождающееся покраснением кожи, часто на лице, шее и верхней части тела. Приливы вызваны гормональными колебаниями, в частности снижением уровня эстрогена, что влияет на работу системы терморегуляции.

Условия

Прикосновение должно быть медленным и глубоким.
Выполняйте протокол один раз в день в течение не менее 3 недель, прежде чем заметите эффект.

Естественные ритуалы

Яичный суп с орехами

- Взбейте яйцо.
- Измельчите 15 г ядер грецких орехов на мелкие кусочки.
- Доведите чашку воды до кипения.
- Вылейте яйцо в воду и хорошо перемешайте.
- Добавьте кусочки грецкого ореха и 1 столовую ложку сахара.
- Оставьте 30 секунд на огне.

Пейте горячим!

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЯИЧНИКОВ

Примените фиксированное нажатие.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона МАТКИ

Примените фиксированное нажатие.

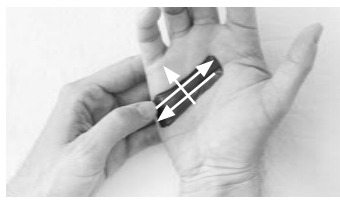
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ФАЛЛОПИЕВЫХ ТРУБ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

4 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

6 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

7 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

БРОНХИТ

О чем речь?

Бронхит — это воспаление бронхов, трубок, по которым воздух поступает в легкие. Это воспаление может быть вызвано вирусными или бактериальными инфекциями, аллергией или воздействием раздражителей, таких как сигаретный дым, загрязнение воздуха или химические вещества. Наиболее распространенными симптомами являются постоянный кашель, мокрота, хрипы и ощущение стеснения в груди.

Условия

Если дискомфорт возникает в основном по утрам, с заложенным носом, и устранить его невозможно, массаж будет быстрым и поверхностным. Если дискомфорт начинается в конце дня с боли в горле и чихания, массаж будет медленным и глубоким. Выполнять 2 раза в день во время бронхита и в течение следующей недели.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

2 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона СИНУСА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

При повышенной чувствительности в этой области повторите процедуру.

4 Рефлекторная зона ТИМУСА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Выполните ползающее движение тремя пальцами.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

6 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

7 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

Естественные ритуалы

Настой чабреца

- Доведите до кипения 250 мл воды.
- Добавьте 2 чайные ложки чабреца (желательно свежего).
- Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.
- Выжмите ломтик лимона в чашку.

Пейте горячим!

ИЗЖОГА

О чем речь?

Это дискомфорт или боль, которые ощущаются в основном в верхней части живота. В некоторых случаях боль может распространяться на заднюю часть грудины или даже в горло. Каждый четвертый человек старше 50 лет страдает от изжоги или гастроэзофагеального рефлюкса. Они могут привести к инвалидности, если возникают на регулярной основе.

Условия

Если изжога возникает перед едой или натощак, массаж будет медленным и глубоким. Если изжога возникает чаще после еды, особенно вечером или ночью, ваш массаж будет быстрым и поверхностным.

Естественные ритуалы

5 основных советов

- Ешьте не торопясь, медленно пережевывая пищу.
- Не пейте слишком много жидкости во время еды.
- Ограничьте употребление жиров, алкоголя и кофе.
- Употребляйте продукты, богатые омегой-3 (лосося, скумбрию, рапсовое масло, семена чиа и т. д.).
- Гуляйте после еды!

Любопытно

Одна женщина пришла ко мне на прием из-за частой и сильной изжоги; она безуспешно попробовала несколько традиционных методов лечения. После двух сеансов рефлексотерапии она заметила значительное уменьшение боли и продолжила сеансы. Сегодня ее изжога полностью исчезла!

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

2 Рефлекторная зона ЖЕЛУДКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

4 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Поверните по часовой стрелке.

Нажмите на выдохе, отпустите на вдохе.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

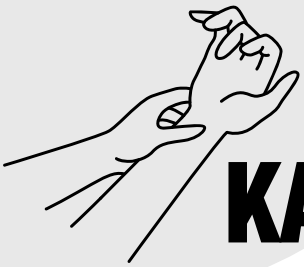
30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

6 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.



ЗАПЯСТНЫЙ КАНАЛ (СИНДРОМ)

О чем речь?

Это боль, онемение и слабость в кисти и запястье из-за компрессии или защемления срединного нерва в узком проходе запястья, называемом запястным каналом. Наиболее распространенными причинами являются повторяющееся давление на запястье, травмы, артрит или гормональный дисбаланс.

Условия

Ваш массаж должен быть быстрым и поверхностным.

Естественные ритуалы

Эфирные масла лимона, можжевельника и розмарина, камфора

Растворите по 5 капель каждого из этих эфирных масел (Citrus limonum, Juniperus communis и Rosmarinus officinalis camphoriferum) в 1 столовой ложке растительного масла сладкого миндаля, затем нанесите на запястье.

Гарпагофитон[1]

В порошке: разбавить небольшим количеством воды и пить два-три раза в день, пока симптомы не улучшатся. Или в капсулах: две капсулы два раза в день в течение одного месяца.

Пакет со льдом

Приложите пакет со льдом (накрытый тканью, чтобы не получить холодовой ожог) не менее чем на 5 минут, затем погрузите руку в горячую воду на несколько минут, повторять несколько раз в день.

[1] Гарпагофитум, или чертов коготь, — род растений семейства педалиевые. Встречается в Южной и Юго-Западной Африке. Имеются противопоказания к применению.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона РУК

Выполните ползающее движение.

2 минуты, только на руке с болезненной стороны.

2 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

3 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

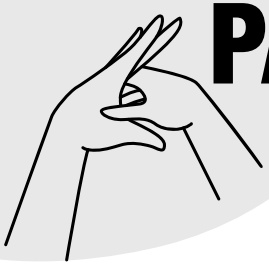
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

Любопытно

Исследование, опубликованное в журнале Bodywork and Movement Therapies[1], было проведено в 2012 году с участием 39 участников с синдромом запястного канала в возрасте от 24 до 60 лет. Участники были случайным образом разделены на две группы: группу рефлексотерапии и контрольную группу. Члены группы рефлексотерапии получали 30-минутный сеанс рефлексотерапии один раз в неделю в течение шести недель. Члены контрольной группы не проходили рефлексотерапию, однако получали рекомендации по обезболиванию. По результатам исследования участники группы рефлексотерапии сообщили о значительном уменьшении боли и онемения по сравнению с контрольной группой. Кроме того, группа рефлексотерапии также показала снижение тревожности и депрессии.

[1] «Работа с телом и двигательная терапия».



РАЗДРАЖЕННЫЙ КИШЕЧНИК

О чем речь?

Синдром раздраженного кишечника, также называемый функциональной колопатией, — легкое и распространенное заболевание пищеварительной системы, которое может серьезно повлиять на качество жизни. В этом нет ничего психосоматического. Это хроническое заболевание, сочетающее боль в животе и транзитные расстройства, такие как диарея и запор.

Естественные ритуалы

Пробиотики

У большинства людей, страдающих от болей в толстом кишечнике, наблюдается дисбаланс кишечной флоры, при этом бактерий недостаточно или слишком много. Пробиотики — это живые микроорганизмы, которые полезны для здоровья благодаря своему действию на микробиоту. Они содержатся в пищевых добавках или ферментированных продуктах.

Прежде чем принимать пробиотики, обратитесь за советом к врачу.

Измените свой рацион

Некоторые люди с СРК могут быть чувствительны к определенным продуктам, включая пищу с высоким содержанием жиров, острую пищу, молочные продукты, продукты, содержащие глютен, и крестоцветные овощи.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона ЖЕЛУДКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

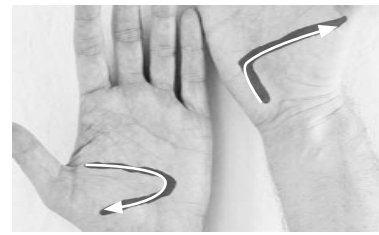
2 минуты, только на левой руке.

4 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем выполните процедуру для левой руки в указанном направлении.

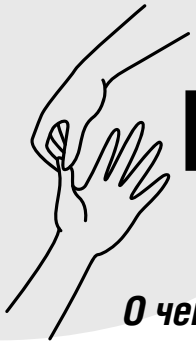
10 раз.

6 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.



КОНЪЮНКТИВИТ

О чем речь?

Это воспаление тонкой мембраны, покрывающей белую часть глаза и внутреннюю сторону век. Это может быть вызвано вирусной или бактериальной инфекцией, аллергией или раздражителями, такими как дым, химические вещества или контактные линзы. Распространенными симптомами конъюнктивита являются покраснение глаз, жжение, зуд, слезы и образование корочек вокруг век.

Условия

Прикосновение должно быть медленным и глубоким. Выполняйте протокол во время конъюнктивита и через несколько дней после него.

Естественные ритуалы

Мед

Чудодейственный продукт природы благодаря своему антисептическому, противовирусному и антибактериальному действию позволяет глазам вернуться в нормальное состояние. В чашке кипяченой воды разведите 1 чайную ложку меда. После охлаждения наносите на глаза несколько раз в день, используя стерильные пропитанные компрессы.

Грудное молоко

Если ваш ребенок заболел конъюнктивитом и находится на грудном вскармливании, наносите несколько капель грудного молока на инфицированный глаз несколько раз в день, желательно во время кормления.

Ромашка

Погрузите 1 чайную ложку сушеных цветков римской ромашки в чашку с кипящей водой, дайте настояться, а затем охладите. Затем приложите стерильный компресс, смоченный этим настоем, к глазу на несколько минут.

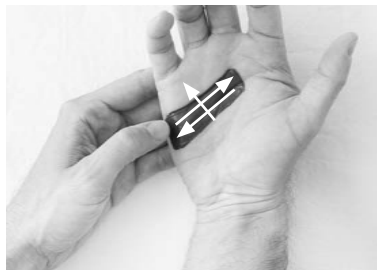
Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ГЛАЗ

Выполните ползающее движение.

2 минуты на левой руке, 2 минуты на правой.

2 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

3 Рефлекторная зона ТИМУСА

Выполните ползающее движение.

30 секунд на левой руке, 30 секунд на правой руке.

4 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

2 минуты, только на левой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

ЗАПОР

О чем речь?

Запор — это состояние, связанное с твердым, редким стулом и затруднениями при дефекации. Запор вызывает вздутие живота и ощущение неполного опорожнения кишечника. По данным ВОЗ, запор характеризуется опорожнением кишечника реже 3 раз в неделю.

Условия

Если вы вообще не ходили в туалет несколько дней, массаж должен быть быстрым и поверхностным. Если у вас запор, но благодаря чрезмерным усилиям вам удается понемногу опорожнять кишечник ежедневно, массаж должен быть медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

Псиллиум

Это растворимая клетчатка, которая помогает увеличить объем стула и смягчить его, облегчая его прохождение через кишечник. Его можно найти в форме порошка или в капсулах. Псиллиум не рекомендуется людям с кишечными расстройствами, такими как СРК.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, 5 раз на правой.

2 Рефлекторная зона ЖЕЛУДКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

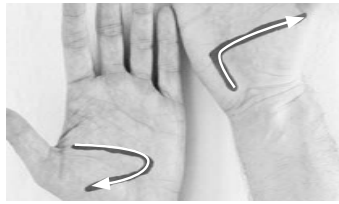
30 секунд, только на левой руке.

4 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



Выполните ползающее движение.

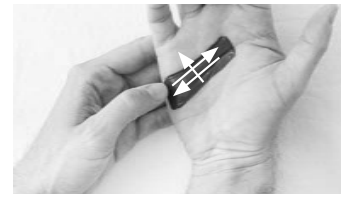
Начните с правой руки, затем повторите процедуру на левой руке в указанном направлении.
10 раз.

6 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

7 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение.

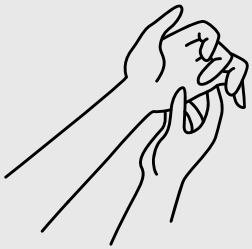
1 минута, только на правой руке.

8 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 30 секунд, только на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.



ДЕПРЕССИЯ

О чем речь?

Депрессия — это эмоциональное состояние, которое характеризуется глубокой и продолжительной грустью, потерей интереса или удовольствия от обычной деятельности, постоянной усталостью, низкой самооценкой, трудностями с концентрацией внимания, а также нарушениями сна и аппетита. Депрессия часто связана с трудными жизненными событиями, такими как потеря работы, разрыв отношений или тяжелая утрата.

Естественные ритуалы

Зверобой

Зверобой обычно представлен в форме капсул или таблеток, но вы можете употреблять его в форме травяного чая.

- Доведите до кипения 250 мл воды.
- Выключите огонь, бросьте в воду 1 или 2 чайные ложки сушеных цветков зверобоя.
- Дайте настояться в течение 10 минут.
- Дополнительно: немного лимонного сока для придания аромата.

Внимание! Зверобой может взаимодействовать с некоторыми лекарствами: перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

2 Рефлекторная зона МОЗГА

Выполните ползающее движение.

15 секунд на каждом пальце левой руки, затем 15 секунд на каждом пальце правой руки.

3 Рефлекторная зона ГИПОФИЗА

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

ДЕТОКСИКАЦИЯ ПЕЧЕНИ

О чем речь?

Изменения в рационе, пищевые добавки, физические упражнения или другие методы, такие как рефлексотерапия, могут снизить нагрузку на печень. Детоксикация печени может улучшить общее состояние здоровья, уменьшая воспаление, повышая энергию и стимулируя пищеварение.

Естественные ритуалы

Эфирное масло лимона

Совместите этот протокол с приемом 2 капель эфирного масла лимона (Citrus limonum) в 1 столовой ложке меда после еды. Вот увидите, благотворное воздействие массажа будет приумножено!

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ

Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

3 минуты, только на правой руке.

2 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута, только на правой руке.

3 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

4 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем выполните процедуру для левой руки в указанном направлении. 10 раз.

---

5 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

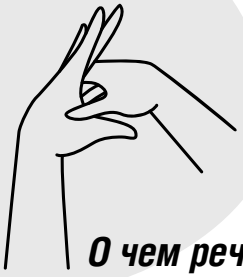
Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

Любопытно

Исследования показали, что поддержание здоровья печени может помочь предотвратить хронические заболевания, такие как диабет, ожирение, сердечные заболевания и некоторые виды рака. Существует несколько методов детоксикации печени, подкрепленных научными данными, включая здоровый сбалансированный рацион, регулярные физические упражнения, воздержание от алкоголя и табака и прием пищевых добавок, таких как расторопша, куркума и глутатион.

Внимание! Некоторые методы, такие как соковая диета или длительное голодание, могут нанести вред здоровью. Перед началом любой программы детоксикации печени необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что она безопасна и эффективна.



ДИАРЕЯ

О чем речь?

Диарея — это расстройство пищеварения, характеризующееся частым водянистым стулом. Она может быть вызвана инфекцией, воспалением кишечника, пищевой непереносимостью, лекарствами, а также стрессом. Кроме того, диарея может быть симптомом более серьезных заболеваний.

Условия

Ваш массаж должен быть медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

Пополняйте запас жидкости в организме

Важно пить много воды, чтобы избежать обезвоживания. Вы также можете употреблять жидкости, содержащие электролиты, такие как спортивные энергетические напитки или бульон, чтобы восполнить потерянную жидкость.

Диета BRAT

Эта диета включает употребление бананов, риса, яблочного пюре и тостов, которые помогают связывать стул и уменьшают симптомы диареи.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

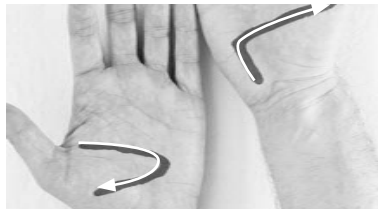
2 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

3 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

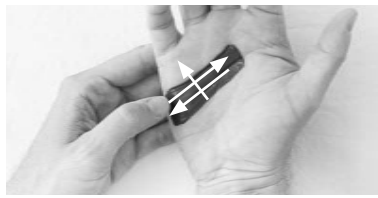


Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем выполните процедуру для левой руки в указанном направлении. 5 раз.

---

4 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающие движения в трех указанных направлениях.

1 минута, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 30 секунд, только на правой руке.

---

6 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.

БОЛЬ В ПЛЕЧЕ

О чем речь?

Боль в плече может быть вызвана травмами (например, растяжениями), мышечным напряжением, воспалением, заболеваниями суставов и другими болезнями (такими как артрит, тендинит, невралгия и т. д.). Симптомы могут различаться по интенсивности и продолжительности: от легкого дискомфорта до сильной, лишающей трудоспособности боли, которая может повлиять на повседневную деятельность.

Естественные ритуалы

Растяжки

Если боль в плече вызвана мышечным напряжением, регулярные растяжки помогут снять это напряжение и уменьшить боль. Попробуйте растянуть плечи, скрестив руки на груди и осторожно вытянув локти вперед.

Горячо или холодно?

Применение тепла или холода может помочь уменьшить боль в плече.

- Горячая вода поможет снять мышечное напряжение: прикладывайте грелку к плечу примерно на 15 минут несколько раз в день.
- Холод поможет снять воспаление: несколько раз в день прикладывайте к плечу пакет со льдом, завернутый в полотенце, примерно на 15 минут.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

Выполните ползающее движение.

На большом пальце, снизу вверх. 10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

3 Рефлекторная зона ПЛЕЧА

Выполните ползающее движение.

2 минуты, на руке с болезненной стороны.

4 Рефлекторная зона РУК

Выполните ползающее движение.

2 минуты, на руке с болезненной стороны.

5 Рефлекторная зона ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Выполните ползающее движение тремя пальцами.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

БОЛЬ В КОЛЕНЕ (ГОНАЛГИЯ)

О чем речь?

Боль в колене, также называемая гоналгией, представляет собой неприятное ощущение, часто заметное в суставе, которое может быть вызвано травмой, воспалением, износом суставов или другими заболеваниями.

Естественные ритуалы

Гарпагофитон

В порошке: разбавить небольшим количеством воды и пить два или три раза в день, пока симптомы не улучшатся.
Или в капсулах: 2 капсулы два раза в день в течение одного месяца.

Эфирное масло лимонного эвкалипта

Эфирное масло лимонного эвкалипта (Eucalyptus citriodora) содержит мощное противовоспалительное соединение, которое помогает облегчить боль в суставах и мышцах. Эвкалипт также может помочь улучшить кровоток и уменьшить мышечное напряжение. Идеальное растение при гоналгии.
Разведите 2 капли эфирного масла в 1 столовой ложке растительного масла и помассируйте колено.

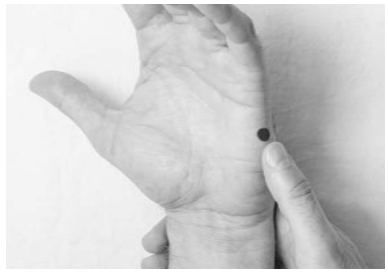
⚠ Внимание! Эфирное масло лимонного эвкалипта может вызвать раздражение у людей с чувствительной кожей.

Соблюдайте противовоспалительную диету

Некоторые продукты могут помочь вам уменьшить воспаление и боль. Забудьте о продуктах с высоким содержанием насыщенных жиров и рафинированного сахара и замените их:
• на продукты, богатые омега-3 (жирная рыба, орехи, семена);
• фрукты, богатые витамином С, антиоксидантами и антоцианами (красные фрукты, киви, апельсины);
• зеленые овощи, так как они содержат флавоноиды (витамин C_2);
• морковь, картофель, кабачки, потому что они богаты витамином А;
• некоторые специи, такие как куркума (снимает боль) и черный перец (регенерирует хрящевую ткань).

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона КОЛЕННОГО СУСТАВА



Выполните ползающее движение.

2 минуты, только на руке с болезненной стороны.

2 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

БОЛЬ В ШЕЕ

О чем речь?

Это боль в области шеи. Она может быть острой, хронической, возникающей внезапно или прогрессирующей. В большинстве случаев это легкая проблема, но ее влияние на повседневную жизнь не менее значительно.

Естественные ритуалы

Горячие компрессы

Тепло оказывает сосудорасширяющее действие и способствует расслаблению мышц.

Нанесите теплый компресс на пораженную область шеи, чтобы расслабить мышцы и уменьшить боль.

Самомассаж

- В любое время дня начните с растирания рук, чтобы согреть их.
- Затем обеими руками выполняйте круговые движения по трапециевидной мышце и шее, пока не дойдете до основания черепа.

Эфирное масло гаультерии лежачей

Смешайте 3 капли эфирного масла гаультерии лежачей (Gaultheria procumbens) с 1 чайной ложкой растительного масла. Нанесите на затылок. Облегчение гарантировано!

Внимание! Эфирное масло гаультерии лежачей не рекомендуется давать детям младше 6 лет, людям, страдающим астмой или принимающим антикоагулянты, людям с аллергией на салицилаты или ожидающим хирургического вмешательства в течение 48 часов.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

---

2 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

2 минуты на левой руке, затем 2 минуты на правой.

3 Рефлекторная зона ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

Выполните ползающее движение.

На большом пальце, снизу вверх. 10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

---

4 Рефлекторная зона ШЕИ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

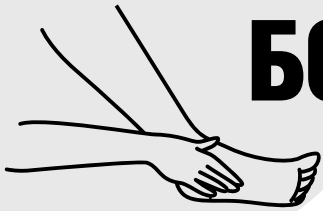
---

5 Рефлекторная зона ТРАПЕЦИИ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.



БОЛЬ В ЖИВОТЕ У РЕБЕНКА

О чем речь?

Боль в животе у ребенка может возникать по разным причинам, включая желудочно-кишечные расстройства, инфекции, пищевую аллергию, колики, газы, запоры или даже гастроэзофагеальный рефлюкс.
Симптомы могут быть разными: чрезмерный плач, беспокойство, отказ от еды, вздутие живота, газы, нарушение стула, рвота, жар, отсутствие слез, уменьшение количества мокрых подгузников...
Если вы заметили признаки боли у ребенка, обязательно обратитесь к педиатру. Одновременно с этим я предлагаю вам попробовать следующий протокол рефлексотерапии стопы.

Протокол месье Рефлексо

Этот протокол должен выполняться на ногах ребенка. Делайте все возможное, но не продолжайте сеанс, если ребенок недоволен. Даже если в первый раз сеанс длится 20 секунд, ничего страшного, в следующий раз будет лучше. Но не более 10 минут!

Условия

• Обогрейте комнату.
• Оденьте ребенка в комбинезон, а не в слишком тесную одежду.
• Дайте ему соску или мягкую игрушку во время сеанса.
• Объясните, что вы собираетесь делать: «Я собираюсь помассировать твои ноги, чтобы ты мог спокойно спать...»
• Можно использовать мазь или любой другой жир, подходящий для детской кожи.

Обхватите ноги ребенка. Мягко помассируйте обе стопы.
1 минуту.

1 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ (расположена на линии диафрагмы)

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте 5 секунд, отпускайте на 5 секунд.
3 раза на левой ноге, затем 3 раза на правой.

Выполните вращательные движения против часовой стрелки.

2 минуты на левой ноге, затем 2 минуты на правой.

2 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

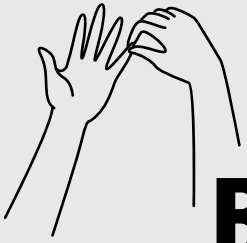
5 раз на левой ноге, затем 5 раз на правой.

3 Рефлекторная зона ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Выполните ползающее движение.

2 минуты на левой ноге, затем 2 минуты на правой.

Обхватите ноги ребенка. Мягко помассируйте обе стопы.
1 минуту.



БОЛЬ В ОБЛАСТИ ТАЗА

О чем речь?

Таз — это часть скелета, ограниченная сзади крестцом и копчиком, а сбоку — двумя подвздошными костями, которые спереди соединяются и образуют лобок. К тазовым костям прикреплено большое количество мышц, которые могут вызывать боль. Внутри таза находятся многочисленные висцеральные, пищеварительные и гинекологические структуры, а также сосуды и нервы. Эти структуры могут быть причиной боли в области таза.

Естественные ритуалы

Растяжка на четвереньках

- Встаньте на четвереньки на пол.
- Втяните лицо в шею, сделав двойной подбородок.
- Поднимите лобковую кость и ягодицы перед собой, чтобы отвести таз назад.
- Отведите ягодицы назад, чтобы поднять их в воздух и подать таз вперед.

Сделайте 1 или 2 подхода по 10 медленных повторений.

Любопытно

Одной из наиболее интересных характеристик таза является его способность адаптироваться во время беременности. В этот период таз претерпевает значительные изменения, облегчающие прохождение ребенка во время родов. Гормоны, вырабатываемые во время беременности, позволяют связкам и суставам таза расслабляться и смягчаться, обеспечивая большую гибкость и диапазон движений, необходимых для родов. После родов тазу может потребоваться несколько недель, чтобы восстановить свое нормальное положение и функции. Однако в некоторых случаях боль в области таза может сохраняться.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

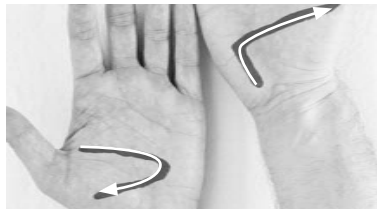
1 Рефлекторная зона БЕДРА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

2 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем выполните процедуру для левой руки в указанном направлении 5 раз.

---

3 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона ЯИЧНИКОВ или ЯИЧЕК

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

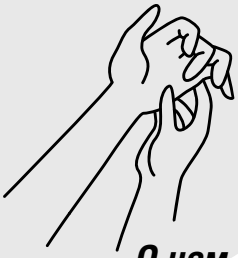
---

5 Рефлекторная зона МАТКИ или ПРОСТАТЫ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.



ЭКЗЕМА

О чем речь?

Экзема — это воспалительное заболевание кожи, которое характеризуется сухой, красной и зудящей кожей. Обычно ее вызывают аллергены и раздражающие кожу вещества, а также стресс и сильные эмоции.

Условия

Если экзема сухая и очень зудящая, с разной локализацией и интенсивностью, массаж должен быть медленным и глубоким. Если экзема сочащаяся, плотная, локализованная и необязательно зудящая, массаж будет быстрым и поверхностным.

Естественные ритуалы

Яблочный уксус

Яблочный уксус — народное средство от многих кожных заболеваний. Он помогает уменьшить симптомы экземы, восстанавливая кислотный баланс кожи и противодействуя бактериям. Всегда разбавляйте яблочный уксус перед нанесением на кожу.

- Смешайте чашку теплой воды и 1 столовую ложку уксуса.
- Нанесите компресс, смоченный в растворе, на 3 часа.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем выполните процедуру для левой руки в указанном направлении 10 раз.

---

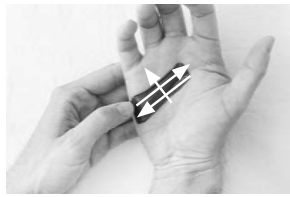
3 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

4 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 30 секунд, только на правой руке.

---

6 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

---

7 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ДЕТСКИЙ ЭНУРЕЗ

О чем речь?

Энурез — это недержание мочи, чаще всего ночное и не контролируемое сознательно. Мы можем говорить об энурезе с 5 лет. Причин несколько: энурез может быть связан с плохой функцией мочевого пузыря, чрезмерным количеством быстрого сна, эмоциональным дисбалансом, наследственной предрасположенностью или пороком развития мочевых путей.

Условия

Массаж будет быстрым и поверхностным.
Выполняйте этот протокол один раз в день, пока энурез не исчезнет.

Перед началом и в завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона МЫШЦ ТАЗА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

Естественные ритуалы

Ложка меда

Примите 1 ч. л. акациевого меда (чистого или разбавленного в стакане теплого молока), желательно перед сном (и чисткой зубов!). Мед позволяет удерживать воду, не напрягая почки.

3 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

Далее работайте над 3 рефлекторными зонами (почка — мочеточник — мочевой пузырь) подряд на левой руке.

Выполните 10 проходов. Затем поработайте над 3 рефлекторными зонами подряд на правой руке. Выполните 10 проходов.

---

4 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
10 секунд.

5 Рефлекторная зона МОЧЕТОЧНИКА

Выполните ползающее движение.

10 секунд.

---

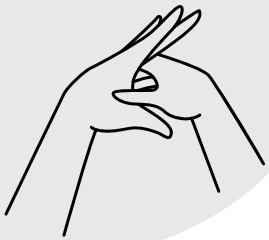
6 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

10 секунд.

Любопытно

Однажды родители пришли ко мне на прием, обеспокоенные тем, что их 6-летняя дочь все еще писалась в постели. Они перепробовали все средства, но ничего не помогло. Даже применили более позитивный и терпеливый подход: объяснили дочери, что она растет и ее тело постепенно учится контролировать мочевой пузырь, стали помогать ей менять мокрые простыни, объяснили, что в этом нет ничего страшного и что ситуация изменится. Через несколько недель после двух сеансов рефлексотерапии их дочь перестала писаться в постели.



ЗИМНЯЯ УСТАЛОСТЬ

О чем речь?

Усталость характеризуется общим состоянием слабости и затруднением в действиях. Это часто происходит в начале зимы, после переутомления на работе, в результате вируса или во время смены климата, из-за накопившегося стресса или нарушений сна. В это время года усталость носит не только физический, но и эмоциональный характер.

Естественные ритуалы

Пять дополнений

- Заставьте себя выполнить упражнение. Идея состоит в том, чтобы мобилизовать вашу энергию, чтобы вернуть машину в движение!
- Выделите время в течение дня, чтобы ничего не делать (выпейте чашку чая, помедитируйте, вздремните, дышите медленно).
- Каждый вечер кладите грелку на нижнюю часть живота.
- Ешьте легкую, легкоусвояемую пищу (избегайте холодных продуктов и напитков).
- Не злоупотребляйте кофеином!

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

2 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ГИПОФИЗА

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Выполните ползающее движение тремя пальцами.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

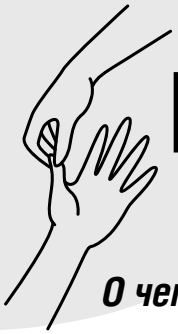
Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

Любопытно

Знаете ли вы, что зимняя усталость, также известная как сезонная депрессия, может быть связана с недостатком дневного света? В зимние месяцы дни короче, и мы получаем меньше естественного света. Это может нарушить наши внутренние биологические часы, известные как циркадный ритм, которые регулируют сон, настроение и уровень энергии.



ГАСТРОЭНТЕРИТ

О чем речь?

Гастроэнтерит — очень распространенное заболевание пищеварительной системы, которое возникает по разным причинам, но чаще всего его вызывают вирусы и бактерии. Также он может быть вызван паразитами. Симптомами являются тошнота, рвота, диарея, спазмы в животе, лихорадка, головная боль и общая слабость.

Условия

Массаж будет медленным и глубоким.
Выполняйте протокол во время инфекции, а также через несколько дней после нее.

Естественные ритуалы

Древесный уголь

Он улавливает бактерии и токсины из пищеварительного тракта. Его можно принимать в виде капсул или порошка.

Зеленая глина

Очень эффективна при поносе. Как и уголь, зеленая глина улавливает токсины. Она также способствует заживлению пищеварительного тракта, раздраженного тошнотой и рвотой.

- Разведите 1 чайную ложку зеленой глины в стакане воды.
- Оставьте настаиваться и пейте более чистую часть перед каждым приемом пищи до выздоровления.
- Не используйте эти два средства одновременно!

Любопытно

В исследовании, опубликованном в 2012 году в журнале Корейской академии медсестер, оценивалось влияние рефлексотерапии на симптомы гастроэнтерита у госпитализированных детей. Дети, получившие 20-минутный сеанс рефлексотерапии, сообщили о значительном подавлении симптомов гастроэнтерита, включая уменьшение боли в животе, диареи и рвоты.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЖЕЛУДКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

2 минуты, только на левой руке.

3 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

5 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ГЕМОРРОЙ

О чем речь?

С рождения у человека есть геморроидальные сплетения. В результате застоя в них крови они увеличиваются и становятся похожими на узлы (геморроидальные узлы). Сплетения естественным образом располагаются в заднем проходе и помогают организму правильно функционировать. Однако они могут доставлять неудобство или боль, когда воспаляются и опухают. Геморрой может быть внутренним или внешним, протекать бессимптомно или болезненно и сопровождаться кровотечением.

Естественные ритуалы

Кокосовое масло

Кокосовое масло содержит противовоспалительные вещества, которые помогают уменьшить отек геморроидальных узлов. Успокаивает опухшие вены, что способствует более быстрому заживлению. Нанесите на опухшие участки.

Любопытно

Знаете ли вы, что наполеоновскую битву при Ватерлоо могли выиграть французы, если бы император не отложил атаку из-за сильного приступа геморроя? (История Европы была бы совсем другой, если бы Наполеон знал месье Рефлексо!)

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

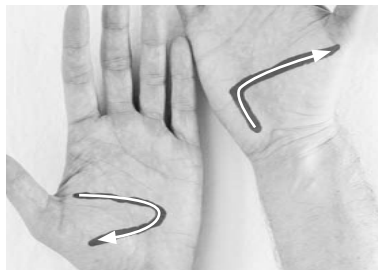
2 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

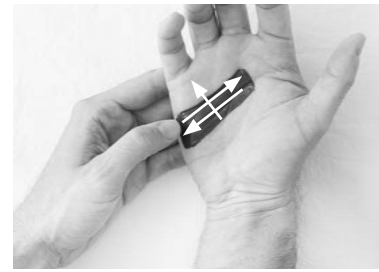
3 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем выполните процедуру для левой руки в указанном направлении.
5 раз.

4 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

2 минуты, только на правой руке.

---

5 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
2 минуты, только на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ГИПЕРТОНИЯ

О чем речь?

Гипертония — это аномальное повышение давления крови на стенки артерий. В большинстве случаев высокое кровяное давление считается идиопатическим. Это заболевание квалифицируется как хроническое заболевание, если оно сохраняется с течением времени. Причина его возникновения неизвестна, однако существуют известные факторы риска. Это самое распространенное хроническое заболевание в мире.

Условия

Если гипертония у вас постоянная, массаж будет быстрым и поверхностным. Если гипертония вызвана стрессом, массаж будет медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

Настой гибискуса

Красный гибискус — растение, известное своими оздоровительными свойствами. Наличие фенолов и антоцианов, а также диуретическое действие гибискуса на организм оказывают гипотензивный эффект. Кроме того, он способствует детоксу организма! В ходе нескольких исследований настой красного гибискуса показал, что он может снизить кровяное давление.

Любопытно

Знаменитая художница Фрида Кало страдала от высокого кровяного давления. Она рисовала картины, изображающие ее собственное кровяное давление, в том числе на автопортрете Autorretrado con tensiometro, на котором она держит в руках монитор артериального давления, на экране которого изображен показатель высокого кровяного давления. Этот автопортрет был сделан в то время, когда измерение артериального давления было еще относительно новым методом. Это произведение искусства представляет собой захватывающее представление того, как болезни могут быть интегрированы в искусство и культуру.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

2 минуты, только на левой руке.

2 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

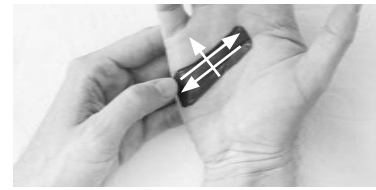
Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

4 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

2 минуты, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута, только на правой руке.

6 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ГИПОТОНИЯ

О чем речь?

Гипотония — это аномально низкое артериальное давление; противоположно гипертонии (см. с. 86). Такое низкое давление может возникать время от времени или часто. Это не болезнь, а симптом. Причины низкого кровяного давления многочисленны: неврологические проблемы, побочные эффекты лекарств, обезвоживание, усталость и т. д. Внезапное падение артериального давления может сопровождаться головокружением и слабостью, продолжающимися несколько секунд, а иногда и обмороком.

Условия

Массаж будет поверхностным и быстрым, если недостаток энергии сильнее проявляется утром и если головокружение возникает в положении стоя.
Массаж будет медленным и глубоким, если недостаток энергии сильнее ощущается вечером или если головокружение сильнее проявляется в положении лежа.

Естественные ритуалы

Эфирное масло моркови

Каротол — один из спиртов, содержащихся в эфирном масле моркови (Daucus carota). Он стимулирует сердечно-сосудистую систему, способствуя сокращению кровеносных сосудов. Такое сокращение приводит к повышению артериального давления.

- Смешайте 1 каплю эфирного масла моркови с 20 каплями растительного масла.
- Массируйте спину и грудь.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

2 минуты, только на левой руке.

2 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

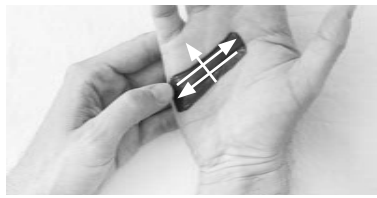
3 Рефлекторная зона ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

---

4 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

2 минуты, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута, только на правой руке.

---

6 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

МОЧЕВАЯ ИНФЕКЦИЯ (ЦИСТИТ)

О чем речь?

Цистит — это воспаление слизистой мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, вызванное бактериальным, вирусным или паразитарным агентом (из мочевого пузыря или почек). Симптомами являются жжение в уретре во время мочеиспускания, частые позывы к мочеиспусканию, при которых выделяется лишь небольшое количество мочи, и чаще всего сильный запах мочи. Это может происходить в определенные моменты менструального цикла, в периоды переутомления, после полового акта или после эмоционального потрясения.

Условия

Прикосновение будет медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

Пейте много воды

Пейте не менее 1,5 литра воды в день. Это уменьшит количество микробов в мочевом пузыре и облегчит их выведение.

Настой чабреца

Пейте настой чабреца каждые 4 часа. Погрузите 20 г чабреца в 1 л кипящей воды. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.

Мочегонные напитки

Пейте как можно больше мочегонных напитков, например чай из артишока или зеленый чай.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

3 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

В оставшейся части протокола работайте над 3 рефлекторными зонами (почка — мочеточник — мочевой пузырь) подряд на левой руке. Выполните 10 проходов на левой руке.

Затем поработайте над 3 рефлекторными зонами подряд на правой руке. Выполните 10 проходов.

4 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 10 секунд.

---

5 Рефлекторная зона мочеточника

Выполните ползающее движение.

10 секунд.

---

6 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

10 секунд.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

БЕССОННИЦА

О чем речь?

Бессонница — это расстройство сна, характеризующееся трудностями при засыпании, частыми пробуждениями или недосыпом.
Причин много: стресс, переедание, курение, алкоголь, кофеин, время, проведенное перед экранами, и т. д.
Сон — основа нашего здоровья. Хороший сон значительно повышает ваши шансы на хорошее самочувствие.

Естественные ритуалы

Измените свой вечерний распорядок

- Ложитесь спать в одно и то же время (даже по выходным).
- Избегайте экранов по крайней мере за 1 час до сна.
- Избегайте стимуляторов (кофе, никотин, алкоголь) по крайней мере за 4 часа до сна.
- Убедитесь, что в спальне темно, тихо и прохладно (от 16 до 18 °C).
- Перед сном займитесь расслабляющим занятием (медитация, чтение и т. д.).
- Избегайте стрессовых занятий по вечерам (новости, чтение электронных писем и т. д.).
- Вечером ешьте легкую пищу.
- Избегайте длительного сна в течение дня (дольше 30 минут).
- Практикуйте дыхательные упражнения непосредственно перед сном (см. «Сердечная согласованность», совет 8, с. 151, «Брюшное дыхание» и т. д.).
- Избегайте сложных или стрессовых дискуссий вечером по крайней мере за 2 часа до сна.

Любопытно

В исследовании, проведенном в 2015 году, оценивалось влияние рефлексотерапии ладони на пациентов с бессонницей. Пациенты проходили сеансы рефлексотерапии один раз в неделю в течение 4 недель. Результаты показали значительное улучшение качества сна у пациентов, а также снижение усталости и депрессии.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

---

2 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

2 минуты на левой руке, затем 2 минуты на правой.

3 Точка акупрессуры «7 СЕРДЦЕ»

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
Примерно 10 раз на левой руке, затем примерно 10 раз на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ЛЮМБАГО

О чем речь?

Люмбаго, также называемое прострелом, представляет собой интенсивную и внезапную боль в поясничной области позвоночника или нижней части спины. Эта боль может быть вызвана перенапряжением, резким движением, а иногда и обычным движением в повседневной жизни.

Условия

Если боль появляется сразу после пробуждения, выполните поверхностный и быстрый массаж. Если боль начинается в конце дня, массаж будет медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

7 профилактических советов

- Не сидите на месте, двигайтесь! Движение — это основа. Прогуляйтесь несколько минут, даже если чувствуете боль.
- Спите на боку или спине и положите подушку под колени, чтобы поднять их.
- Если вы работаете за компьютером, купите хорошее кресло и письменный стол.
- Не поднимайте слишком тяжелые предметы.
- Если нужно наклониться, согните колени и держите спину прямо.
- Избегайте высоких каблуков.
- Прикладывайте к больному месту тепло.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторные зоны КРЕСТЦА и ПОЯСНИЦЫ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

2 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Точка акупрессуры «ТРОЙНОЙ РАЗОГРЕВ»

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте 3 секунды, затем отпустите. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

Любопытно

В 2015 году журнал Pain Medicine проанализировал 11 исследований, посвященных использованию рефлексотерапии для облегчения боли в пояснице. Эти исследования проводились в разных странах, и в них приняли участие в общей сложности 827 человек. В результате был сделан вывод, что рефлексотерапия эффективна для облегчения боли в пояснице в краткосрочной перспективе.

ЗИМНИЕ НЕДУГИ (АНГИНА, ГРИПП)

О чем речь?

Ангина — это инфекция миндалин и/или горла, вызванная вирусом или бактериями. Она характеризуется болью в горле, затрудненным глотанием, жаром, опухшими железами на шее и общей усталостью. Эти симптомы также относятся к гриппу.

Условия

Если неприятные ощущения начались утром, когда вы проснулись с заложенным носом и отсутствием желания пить, массаж будет быстрым и поверхностным. Если боль появилась в конце дня, у вас болит горло, вам жарко и хочется пить, массаж будет медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

Принимайте прополис и мед

Прополис — натуральное вещество, вырабатываемое пчелами из смолы деревьев и растений. Пчелы используют прополис для защиты улья от бактерий, вирусов и других патогенов. Вы можете использовать его в виде капсул, порошка или спрея. Если вы не можете справиться с ангиной, возможно, ваша иммунная система слишком слаба: проконсультируйтесь с врачом.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Выполните ползающее движение тремя пальцами.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

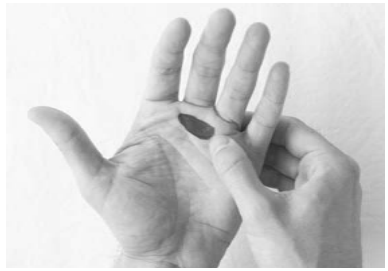
2 Рефлекторная зона ТИМУСА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

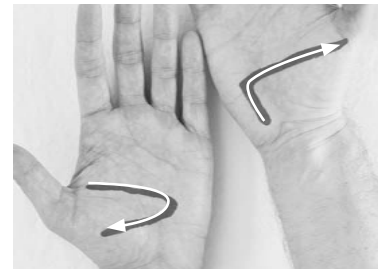
3 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ



Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем повторите процедуру на левой, следуя указанному направлению.
10 раз.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

Любопытно

Ко мне пришла пациентка с постоянными болями в горле. Я сказал ей, что рефлексотерапия не окажет прямого воздействия на инфекцию в горле, но будет стимулировать иммунную систему. Она продолжала сомневаться. Через два дня пациентка написала мне, что у нее больше ничего не болит.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

О чем речь?

У головных болей может быть множество причин, таких как стресс, усталость, обезвоживание, мышечное напряжение, аллергия, синусит, пищевая аллергия, а также гормональные изменения в ходе менструального цикла или менопаузы у женщин.

Условия

Если головные боли начинаются утром, массаж будет поверхностным и быстрым.
Если ваша головная боль начинается вечером, выполните глубокий медленный массаж.

Естественные ритуалы

Эфирное масло мяты перечной

Массажными движениями нанесите каплю чистого эфирного масла мяты перечной (Mentha piperita) на виски (не наносите его слишком близко к глазам).

Важно! Не используйте эфирное масло мяты для беременных и кормящих женщин, детей младше 6 лет и людей с эпилепсией.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

Выполните ползающее движение.

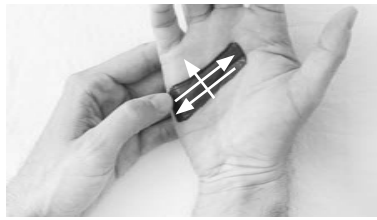
На большом пальце, снизу вверх. 10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

2 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

3 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

4 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута, только на правой руке.

5 Точка акупрессуры «ТРОЙНОЙ РАЗОГРЕВ»

Она расположена под складкой запястья, в желобе, отделяющем лучевую кость от локтевой кости.

Выполните фиксированное нажатие.

Нажмите на точку большим пальцем, делая глубокий вдох. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

6 Точка акупрессуры «МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ»

Она расположена в углублении на верхнем внешнем краю трапециевидной мышцы.

Выполните фиксированное нажатие.

Удерживайте в течение 1 минуты двумя большими пальцами.
В случае боли не продолжайте.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ТОШНОТА

О чем речь?

Тошнота — неприятное ощущение в желудке и горле, соответствующее рвотному позыву.

Условия

Если тошнота не сопровождается рвотой, массаж будет быстрым и поверхностным. Если за тошнотой последует рвота, массаж будет медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

Имбирь

Имбирь очень эффективен против тошноты и рвоты, его можно употреблять в свежем виде или в виде настоев, капсул, конфет. Если вы используете его в свежем виде, принимайте по 1–2 см несколько раз в день.

Мята перечная

Мята перечная (Mentha piperita) — известное народное средство от тошноты. Ее можно употреблять в виде настоя или в форме эфирного масла: нанесите 1 каплю на нейтральную таблетку или кусок сахара. Либо нанесите на кожу: разведите 1 каплю в 1 чайной ложке растительного масла. Массируйте область живота по часовой стрелке.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

2 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

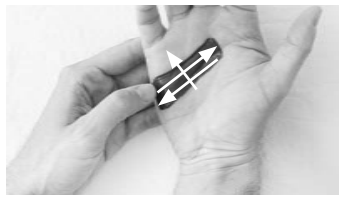
Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

2 минуты на левой руке, затем 2 минуты на правой.

---

3 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

2 минуты, только на правой руке.

---

4 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЖЕЛУДКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

6 Точка акупрессуры «ТРОЙНОЙ РАЗОГРЕВ»

Она расположена под складкой запястья, в желобе, разделяющем лучевую и локтевую кости.

Выполните фиксированное нажатие.

Нажмите на точку большим пальцем, делая глубокий вдох. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

НЕРВОЗНОСТЬ

О чем речь?

Нервозность — это состояние внутреннего волнения, которое проявляется внешне, вызывая возбуждение, эмоциональную и поведенческую нестабильность. Стресс, переутомление, эндокринный дисбаланс и стрессовые ситуации — все это может способствовать нервозности.

Условия

Ваш массаж должен быть медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

Сердечная согласованность

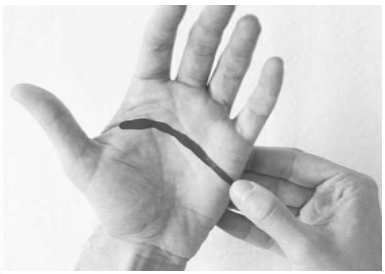
См. совет 8, с. 151.

Любопытно

В начале XX века образовались новая городская среда и новая социальная динамика. Все более стремительная современная жизнь способствовала возникновению нервных расстройств. Французский врач и психолог Жиль де ла Туретт изучил явление, известное как неврастения, связанное с нервным истощением, и рекомендовал лечение, включающее отдых, расслабляющие ванны, сбалансированную диету и умеренные физические нагрузки. Его исследование пролило свет на влияние социальных и технологических изменений на психическое здоровье, а также на первые попытки определить нервозные расстройства в начале XX века.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ



Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

2 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

4 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ОТИТ

О чем речь?

Отит — это острое или хроническое воспаление уха, чаще всего инфекционного происхождения. Воспаление может происходить в разных местах уха, поэтому наружный отит отличается от внутреннего отита или среднего отита. Зачастую отит протекает в мягкой форме, однако необходимо действовать быстро, чтобы избежать осложнений.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

Естественные ритуалы

Чеснок

Чеснок, настоящий природный антибиотик, эффективен в борьбе с инфекциями. Обладая противогрибковым, антибактериальным и антимикробным действием, он является идеальным средством для лечения отита. Предпочтительно выбирать органический чеснок. Как использовать:

- Раздавите зубчик чеснока в чеснокодавилке, чтобы собрать сок.
- Закапайте 3 капли в больное ухо.
- Оставьте на несколько минут.
- Оставшийся сок храните в стеклянной банке в холодильнике до 3 дней.

1 УШНАЯ рефлекторная зона

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Выполните ползающее движение тремя пальцами.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ТИМУСА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

5 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

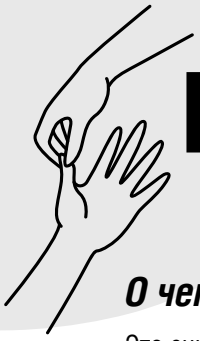
Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

6 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.



ПОТЕРЯ ЛИБИДО

О чем речь?

Это снижение сексуального влечения у человека, вызванное различными факторами, такими как стресс, усталость, проблемы в отношениях, переутомление, гормональный дисбаланс или органические сбои, связанные с сосудистой недостаточностью.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

Естественные ритуалы

Имбирь

Имбирь — природный афродизиак, который помогает повысить либидо:

• Вы можете добавлять тертый свежий имбирь в приготовленные блюда, супы, салаты или смузи. Вы также можете пожевать небольшой кусочек свежего имбиря или выпить имбирный сок.

• Имбирный чай — это теплый успокаивающий напиток, который помогает улучшить кровоток и повысить либидо. Вскипятите воду, добавьте кусочки свежего имбиря, прокипятите несколько минут, затем процедите и выпейте.

• Если вам сложно включить имбирь в свой рацион, вы можете принимать пищевые добавки в виде капсул или таблеток.

1 Рефлекторная зона ЯИЧНИКОВ или ЯИЧЕК

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона МАТКИ или ПРОСТАТЫ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона МАТОЧНЫХ ТРУБ или СЕМЯВЫНОСЯЩИХ ПРОТОКОВ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

---

4 Кроме того, если это женщина: рефлекторная зона ГРУДИ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

5 Рефлекторная зона ЭПИФИЗА

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте 5 секунд на выдохе, отпускайте на 5 секунд на вдохе. 10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

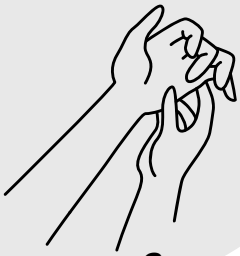
---

6 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.



ПРОСТАТА

О чем речь?

Простата может быть подвержена различным проблемам, таким как гипертрофия, воспаление или рак. Это небольшая железа, которая является частью мужской репродуктивной системы. Она расположена под мочевым пузырем, непосредственно перед прямой кишкой, и через нее проходит уретра — канал, по которому моча выводится из мочевого пузыря наружу тела. Он выделяет жидкость предстательной железы, связанную со спермой. Мужчинам рекомендуется регулярно посещать врача для скрининговых тестов.

Естественные ритуалы

Семена тыквы

Тыквенные семечки (в капсулах) помогают снизить увеличение объема простаты. Они также стимулируют отток мочи.

Корень крапивы

Корень крапивы обладает мочегонными свойствами, которые способствуют дренажу организма и выведению токсинов из почек. Вот почему его часто рекомендуют мужчинам, страдающим доброкачественной гипертрофией простаты (аденомой простаты), для облегчения мочеиспускания и улучшения комфорта при мочеиспускании.

Вы можете пить по чашке чая из сушеного корня крапивы 3–4 раза в день в течение 6 месяцев или принимать пищевые добавки на основе корня крапивы.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ПРОСТАТЫ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона СЕМЯВЫВОДЯЩЕГО ПРОТОКА

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

В оставшейся части протокола работайте над 3 рефлекторными зонами (почка — мочеточник — мочевой пузырь) подряд на левой руке. Выполните 10 проходов на левой руке. Затем поработайте над 3 рефлекторными зонами подряд на правой руке. Выполните 10 проходов.

---

3 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 10 секунд.

4 Рефлекторная зона МОЧЕТОЧНИКА

Выполните ползающее движение.

От 1 до 4 секунд.

---

5 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

10 секунд.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

О чем речь?

Зубная боль — это сильная боль в зубах, обычно вызванная инфекцией или воспалением пульпы зуба, кариесом или зубным абсцессом. Боль часто бывает острой или пульсирующей. Необходимо как можно скорее записаться на прием к стоматологу. Тем временем вы можете облегчить зубную боль, выполнив этот протокол.

Естественные ритуалы

Гвоздика

Гвоздика, несомненно, является наиболее используемым средством от зубной боли. Она известна своими анальгетическими и антисептическими свойствами.

- Вы можете положить гвоздику на зуб и сжать челюсти, чтобы зафиксировать ее. Ее анестезирующие свойства подействуют незамедлительно.
- Вы также можете нанести 2 капли гвоздичного масла (Eugenia caryophyllus) на ватный тампон и приложить его к больному месту, стараясь не проглотить.

Внимание! Не используйте гвоздику для детей, беременных или кормящих женщин.

Любопытно

В исследовании, опубликованном в 2018 году в журнале Complementary Therapies in Clinical Practice, оценивалось влияние рефлексотерапии на зубную боль у 40 пациентов с пульпитом — воспалением пульпы зуба. Участники прошли шесть сеансов рефлексотерапии стоп в течение двух недель. Результаты показали более значительное снижение боли у пациентов, получавших рефлексотерапию, по сравнению с контрольной группой.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЗУБОВ

Выполните ползающее движение.

3 горизонтальных прохода, затем 3 вертикальных прохода.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.
Сосредоточьтесь на болезненных участках.

2 Акупрессурная точка «ПРОТИВ ЗУБНОЙ БОЛИ»

Выполните фиксированное нажатие.

Нажмите 4 раза по 30 секунд, только на руку с болезненной стороны.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ДИСМЕНОРЕЯ

О чем речь?

Дисменорея — это медицинский термин, обозначающий болезненную менструацию. Это боли в животе и области таза, которые возникают до и во время менструального периода. Они могут быть разной интенсивности вплоть до потери трудоспособности.
Симптомы включают спазмы, напряжение в нижней части живота, головные боли, тошноту, диарею, запоры и раздражительность.
Хотя большинство женщин в какой-то момент своей жизни подвержены этому заболеванию, корчиться от боли — это ненормально. Если вы столкнулись с этой проблемой, обязательно обратитесь к врачу.

Условия

Если боль не уменьшается во время отдыха или в положении лежа, массаж будет быстрым и поверхностным. Если боль утихает во время отдыха или в положении лежа, массаж будет медленным и глубоким.

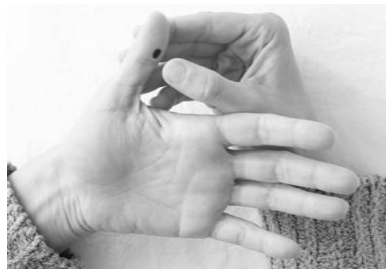
Естественные ритуалы

Выигрышная комбинация

- Избегайте летних фруктов или овощей во время менструации.
- За неделю до менструации делайте чуть больше физических упражнений, чем обычно.
- Старайтесь думать наперед: положите на живот грелку, прежде чем почувствуете боль.
- Дважды в день наносите тигровый бальзам вокруг пупка.
- Каждый вечер за несколько дней до менструации пейте отвар имбиря: погрузите имбирь в кипящую воду и кипятите несколько минут. Процедите и дайте остыть перед употреблением.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ГИПОФИЗА



Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

2 Рефлекторная зона ЯИЧНИКОВ

Примените фиксированное нажатие.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона МАТКИ

Примените фиксированное нажатие.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

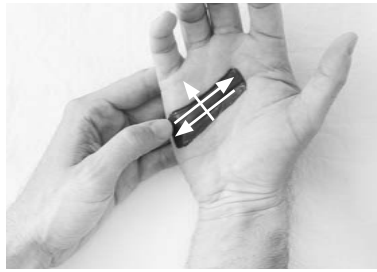
---

4 Рефлекторная зона ФАЛЛОПИЕВЫХ ТРУБ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

5 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

---

6 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

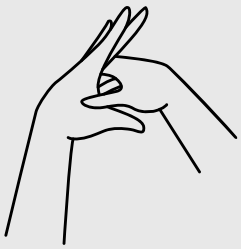
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

7 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.



ЗАДЕРЖКА ЖИДКОСТИ

О чем речь?

Задержка жидкости — это состояние, при котором организм удерживает больше воды, чем ему необходимо, что может вызвать временный отек и увеличение веса. Накопление воды может происходить в разных частях тела, таких как ноги, руки, ступни и лицо. Основные причины задержки жидкости включают гормональные колебания (во время менструального цикла или менопаузы), диету с высоким содержанием натрия, сердечную, печеночную или почечную недостаточность или прием некоторых лекарств, таких как стероиды, антидепрессанты или противовоспалительные средства.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона СЕЛЕЗЕНКИ

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

2 Рефлекторная зона ТАЗОВОЙ ЛИМФЫ

Выполните ползающее движение.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

3 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

---

4 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

3 Рефлекторная зона ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

---

6 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

Естественные ритуалы

Пейте много воды и зеленого чая

Увеличение потребления воды поможет вывести лишнюю жидкость из организма, стимулируя выработку мочи.

Уменьшите потребление натрия

Сократите потребление соли и продуктов с высоким содержанием натрия, таких как переработанные продукты.

Регулярно занимайтесь спортом

Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить кровоток и уменьшить задержку воды. Будь в движении!

ПРОСТУДА

О чем речь?

Простуда — воспаление вызванное, в том числе, вирусной инфекцией, поражающее нос, горло и верхние дыхательные пути. Типичные симптомы простуды — заложенный нос или насморк, раздражение горла, кашель и чихание. Хотя простуда обычно протекает в легкой форме и проходит сама по себе в течение нескольких дней, она может очень раздражать и затруднять повседневную деятельность.

Естественные ритуалы

Настой чабреца

- Вскипятите 250 мл воды.
- Добавьте 2 ч. л. чабреца (желательно свежего).
- Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.
- Выжмите ломтик лимона в чашку.

Пейте горячим!

Любопытно

Принято считать, что воздействие холода может вызвать простуду, но это миф. На самом деле простуду вызывают вирусы, а не температура на улице. Тем не менее важно защитить себя от экстремальных температур и тепло одеваться зимой, чтобы не ослабить иммунную систему.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

2 Рефлекторная зона СИНУСА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ТИМУСА

Выполните ползающее движение.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой.

4 Рефлекторная зона ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Выполните ползающее движение тремя пальцами.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

6 Точка акупрессуры «ЛЕГКИЕ»

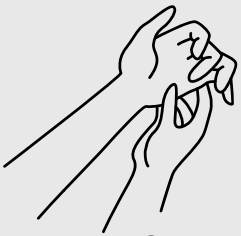
Выполните фиксированное нажатие.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой руке.

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.



ИШИАС

О чем речь?

Ишиас — это боль вдоль седалищного нерва и связанная с защемлением одного из его корешков. Седалищный нерв простирается от позвоночника к ступням, через ягодицы, бедра и икры. Острая боль отдает в поясничную область, распространяется вниз по ноге и мешает двигаться и ходить.

Условия

Если боль появляется сразу после пробуждения, выполните поверхностный массаж. Если боль появляется в конце дня, выполните глубокий массаж.

Естественные ритуалы

Капсаицин

Капсаицин (кайенский перец) очень полезен для облегчения болевого приступа, связанного с седалищным нервом.

- Нанесите его в виде геля непосредственно на болезненную область.
- Тщательно вымойте руки после использования.

Внимание! Иногда первое применение капсаицина вызывает резкое жжение. Прекратите использование, если это ощущение не исчезнет или появится покраснение.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторные зоны КРЕСТЦА и ПОЯСНИЦЫ

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

2 Рефлекторная зона СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

В зависимости от локализации боли продолжайте следовать соответствующему протоколу.

Если боль отдает в ягодицу и ногу

3 Рефлекторная зона ПОЧЕК

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

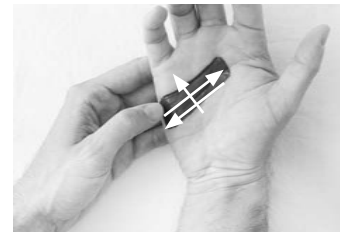
4 Рефлекторная зона МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

Если боль возникает на боковой поверхности ягодицы и ноги

3 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

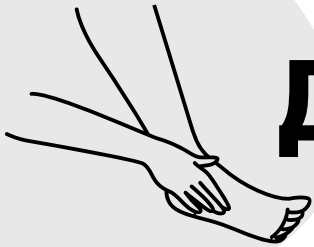
1 минута, только на правой руке.

4 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 30 секунд, только на правой руке.

По завершении разотрите руки в течение 30 секунд.



ДЕТСКИЙ СОН

О чем речь?

Проблемы со сном у детей могут быть вызваны множеством причин, таких как зубная боль, проблемы с пищеварением, изменения в окружении, расстройства привязанности или неправильный режим сна. Родители могут помочь своему ребенку, установив регулярный и последовательный распорядок дня, создав спокойную и комфортную среду для сна, уменьшив стимуляцию перед сном и контролируя общее состояние здоровья ребенка.

Протокол месье Рефлексо

Этот протокол должен выполняться на ногах ребенка. Делайте все возможное, но не продолжайте сеанс, если ребенок недоволен. Даже если в первый раз сеанс длится всего 20 секунд, ничего страшного, в следующий раз будет лучше. Не более 10 минут!

Условия

• Обогрейте комнату.
• Оденьте ребенка в комбинезон, а не в слишком тесную одежду.
• Дайте ему соску или мягкую игрушку во время сеанса.
• Объясните, что вы собираетесь делать: «Я собираюсь помассировать твои ноги, чтобы ты мог спокойно спать...»
• Можно использовать мазь или любой другой жир, подходящий для детской кожи.

Обхватите ноги ребенка. Мягко помассируйте обе стопы.
1 минуту.

1 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ (расположена на линии диафрагмы)

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте 5 секунд, отпускайте на 5 секунд. 3 раза.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

2 минуты на левой ноге, затем 2 минуты на правой.

2 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой ноге, затем 5 раз на правой.

3 Рефлекторная зона ЭПИФИЗА

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте 5 секунд, отпускайте на 5 секунд. 3 раза.

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой ноге, затем 1 минута на правой.

Обхватите ноги ребенка. Мягко помассируйте обе ступни.
1 минуту.

СТРЕСС

О чем речь?

Стресс можно определить как физиологическую или психологическую реакцию организма на ситуацию, воспринимаемую как угрожающую или трудную для жизни. Его симптомы могут включать учащенное сердцебиение и дыхание, а также повышение уровня гормонов стресса, таких как кортизол. Стресс также может выражаться в таких эмоциях, как беспокойство, гнев и страх.

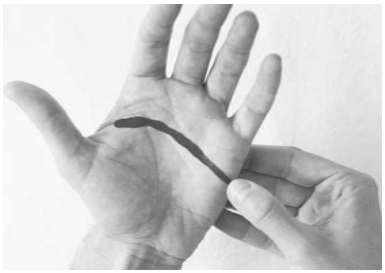
Естественные ритуалы

Сердечная согласованность

См. совет 8, с. 151.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ



Выполните ползающее движение.

10 раз на левой руке, затем 10 раз на правой руке.

2 Рефлекторная зона СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе.
5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

2 минуты на левой руке, затем 2 минуты на правой.

3 Рефлекторная зона МОЗГА

Выполните ползающее движение.

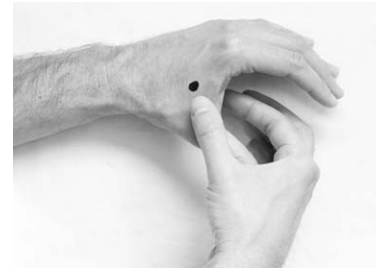
15 секунд на каждом пальце левой руки, затем 15 секунд на каждом пальце правой руки.

4 Рефлекторная зона ГИПОФИЗА

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

5 Точка акупрессуры «ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА»



Выполните фиксированное нажатие.

Зажмите точку большим и указательным пальцами.
4 раза по 30 секунд на левой руке, затем 4 раза по 30 секунд на правой.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

О чем речь?

Избыточным считается вес человека, превышающий здоровую норму для его роста и возраста. Это значение определяется с помощью индекса массы тела (ИМТ). Лишний вес повышает риск развития таких проблем со здоровьем, как диабет, болезни сердца и высокое кровяное давление. Причины могут быть разными: диетическими, гормональными или психологическими.

Условия

Прикосновение будет быстрым и поверхностным.
Выполняйте этот протокол каждый день с того момента, как вы решите питаться здоровой пищей.

Естественные ритуалы

Теплая вода с лимоном

Теплая вода с лимоном ускоряет потерю веса в рамках здоровой и сбалансированной диеты: лимон помогает сжигать жир и выводить токсины из организма!
Каждое утро просто выпивайте большой стакан теплой воды, предварительно выжав в нее сок половины лимона.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЖЕЛУДКА

Выполните ползающее движение.

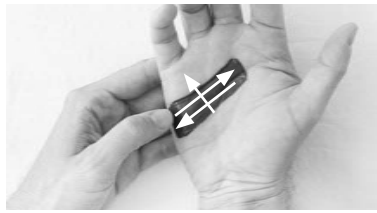
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

2 Рефлекторная зона ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

3 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ



Выполните ползающее движение по трем указанным направлениям.

1 минута, только на правой руке.

4 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 30 секунд, только на правой руке.

5 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

6 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем повторите процедуру на правой руке в указанном направлении. 5 раз.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА

О чем речь?

Это болезненное состояние предплечья, возникающее в результате воспаления или повреждения сухожилий, соединяющих мышцы предплечья с локтевой костью. Обычно это связано со спортивными занятиями, предполагающими интенсивное использование мышц предплечья, такими как теннис или гольф. Это также может быть вызвано профессиональной деятельностью, связанной с повторяющимися движениями предплечья, например офисной работой или строительством. Локоть теннисиста характеризуется резкой или жгучей болью на внешней стороне локтя, слабостью в предплечье и трудностями при захвате или поднятии предметов.

Естественные ритуалы

Охладите локоть

Прикладывание холода к локтю снимает боль и воспаление. Прикладывайте пакет со льдом прямо на болезненную область (поверх одежды или обернутый тканью) на 15 минут несколько раз в день.

Любопытно

Знаете ли вы, что «локоть теннисиста» — не самое удачное название? На самом деле менее 5% случаев вызваны игрой в теннис. Чаще всего боль возникает из-за других занятий, например садоводства, плотницких работ или рисования.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЛОКТЯ

Выполните ползающее движение.

2 минуты, только на руке с болезненной стороны.

2 Рефлекторная зона НАДПОЧЕЧНИКОВ

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

3 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ

Выполните ползающее движение.

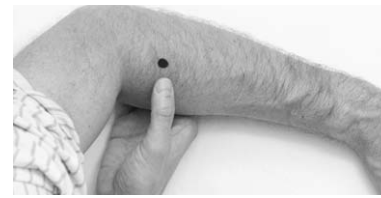
1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем повторите процедуру на правой руке в указанном направлении. 5 раз.

5 Точка акупрессуры «ТОЛСТАЯ КИШКА»



Положите 4 пальца на предплечье, начиная со сгиба локтя. Примерно на уровне 4-го пальца вы почувствуете болевую точку.

Выполните фиксированное нажатие.

4 раза по 30 секунд, только на больной руке.

6 Точка акупрессуры «ЛЕГКИЕ»

Выполните фиксированное нажатие.

4 раза по 30 секунд, только на больной руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

О чем речь?

Щитовидная железа вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ, рост и развитие. Проблемы с ней характеризуются избыточной или недостаточной выработкой гормонов. Гипертиреоз может вызвать потерю веса, повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение и нервозность. Гипотиреоз может привести к увеличению веса, усталости, сухости кожи, запорам и повышению чувствительности к холоду. Проблемы также могут проявляться в виде узлов щитовидной железы, зоба и рака щитовидной железы.

Условия

Если вы хотите избавиться от гипертиреоза, выполните глубокий массаж. Если вы хотите избавиться от гипотиреоза, выполните поверхностный массаж.

Естественные ритуалы

Внимание! Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем заниматься рискованным самолечением!

В случае гипертиреоза

Ешьте китайскую корицу, имбирь и женьшень, чтобы естественным образом регулировать работу щитовидной железы.

В случае гипотиреоза

• Индийская медицина рекомендует употреблять ашваганду. Это растение способствует выработке гормонов Т4.
• Ешьте продукты, богатые йодом, такие как морепродукты и свежие морские водоросли.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

---

2 Рефлекторная зона ГИПОФИЗА

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

---

3 Рефлекторная зона КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

4 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке.

---

5 Точка акупрессуры «ЛЕГКИЕ»

Выполните фиксированное нажатие.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой руке.

Выполните вращательное движение по часовой стрелке.

30 секунд на левой руке, затем 30 секунд на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

КРИВОШЕЯ

О чем речь?

Кривошея характеризуется болью и ригидностью мышц в области шеи, что может вызвать непроизвольный наклон или поворот головы. Движения головы становятся трудными и неудобными. Кривошея может быть вызвана стрессом, резкими движениями или длительным нарушением осанки.

Естественные ритуалы

Горячие компрессы

См. «Горячие компрессы», с. 72.

Розмарин

Розмарин содержит альфа-терпинеол (с расслабляющими свойствами), розмариновую кислоту (противовоспалительное средство) и камфору (местный и натуральный анестетик).

Нанесите 2 или 3 капли эфирного масла розмарина и камфоры (Rosmarinus officinalis L. camphoriferum) на ладони и круговыми массирующими движениями проведите ими по болезненной области.

Повторяйте процедуру несколько раз в день.

Выполняйте упражнения

В качестве профилактической меры делайте легкие растяжки шеи, чтобы снять мышечное напряжение и повысить гибкость.

В пределах допустимого следующее.

- Помассируйте всю шею, чтобы согреть.
- Поверните голову из стороны в сторону.
- Затем снизу вверх.
- Делайте круговые движения в одном направлении, а затем в другом.
- Осторожно постучите по черепу, затем по шее и задней части плеч.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

Выполните ползающее движение.

На большом пальце, снизу вверх.
10 раз на большом пальце левой руки, затем 10 раз на большом пальце правой руки.

2 Рефлекторная зона ШЕИ

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

3 Точка акупрессуры «ТОНКАЯ КИШКА»

Расположена на внешнем крае руки, где при сгибании пальцев на коже появляется складка. Как только вы почувствуете болезненность, вы уже на месте.

Выполните вращательное движение против часовой стрелки.

2 минуты на левой руке, затем 2 минуты на правой.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

КАШЕЛЬ

О чем речь?

Кашель — это рефлекс организма, направленный на очистку дыхательных путей от выделений, который вызывает резкое изгнание воздуха из легких. Бывает сухим или влажным (то есть может сопровождаться или не сопровождаться отделением мокроты). Кашель часто является симптомом таких заболеваний, как простуда, грипп, астма или бронхит, но он также может быть вызван раздражителями, например дым или загрязнение воздуха.

Условия

Массаж будет медленным и глубоким.

Естественные ритуалы

При сухом кашле настой чабреца

Пейте настой чабреца каждые 4 часа.

- Погрузите 20 г чабреца (желательно свежего) в 1 л кипящей воды.
- Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.

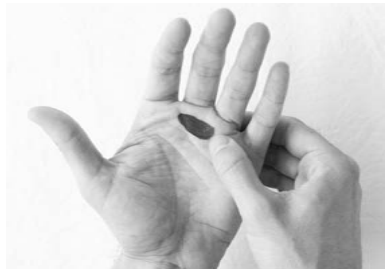
При влажном кашле настой фенхеля

Пейте 3 настоя в день между приемами пищи.

- Вскипятите 250 мл воды.
- Добавьте 1 чайную ложку сушеных и измельченных семян фенхеля.
- Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ЛЕГКИХ



Выполните ползающее движение.

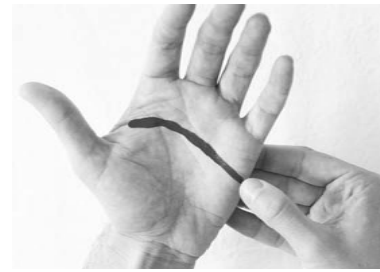
2 минуты на левой руке, затем 2 минуты на правой.

2 Рефлекторная зона ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Выполните ползающее движение.

Начните с правой руки, затем выполните процедуру для левой руки в указанном направлении.
5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

3 Рефлекторная зона ДИАФРАГМЫ



Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

4 Рефлекторная зона ТРАХЕИ

Выполните ползающее движение.

1 минута на левой руке, затем 1 минута на правой руке.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

О чем речь?

Головокружение — это ненормальное ощущение движения или вращения, обычно связанное с потерей равновесия. Головокружение может быть вызвано проблемами внутреннего уха, неврологическими расстройствами, приемом лекарств или быстрой сменой положения.

Естественные ритуалы

Маневр Эпли

• Сядьте на кровать, поверните голову на 45 градусов в сторону, которая вызывает головокружение.

• Быстро лягте на спину, положив подушку под плечи так, чтобы голова была немного наклонена назад. Держите голову повернутой на 45 градусов и подождите 2 минуты, не двигаясь.

• Медленно поверните голову на 90 градусов в противоположную сторону. Подождите 2 минуты.

• Затем поверните все тело и голову на 90 градусов и подождите 2 минуты.

• Сядьте на ту сторону, на которой вы лежите.

Любопытно

В исследовании, опубликованном в 2014 году в журнале Корейской академии медсестер, оценивалось влияние рефлексотерапии на симптомы головокружения у пожилых людей. Участники получали сеансы рефлексотерапии по 20 минут в день 5 дней в неделю в течение месяца. Результаты этого исследования показали более значительное снижение симптомов головокружения у участников, получавших сеансы рефлексотерапии, по сравнению с контрольной группой!

Перед началом разотрите руки в течение 30 секунд.

1 Рефлекторная зона ПЕЧЕНИ

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на правой руке.

---

2 Рефлекторная зона ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Выполните фиксированное нажатие.

Нажимайте на выдохе, отпускайте на вдохе. 30 секунд, только на правой руке.

---

3 Рефлекторная зона СЕРДЦА

Выполните ползающее движение.

1 минута, только на левой руке.

4 Рефлекторная зона УХА

Выполните ползающее движение.

5 раз на левой руке, затем 5 раз на правой.

---

5 Рефлекторная зона МОЗГА

Выполните ползающее движение.

15 секунд на каждом пальце левой руки, затем 15 секунд на каждом пальце правой руки.

В завершение разотрите руки в течение 30 секунд.

10 КЛЮЧЕВЫХ СОВЕТОВ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность вездесуща в нашей современной жизни. По социальным, личным или профессиональным причинам мы часто сталкиваемся с высоким уровнем стресса, который может приводить к периодическому или хроническому беспокойству. Однако очень важно знать, что мы не так уж бессильны перед лицом этого беспокойства: вот 10 ключевых советов, которые помогут вам восстановить устойчивое эмоциональное равновесие.

Если вы регулярно страдаете от тревожности или просто ищете инструменты для управления ежедневным стрессом, эти несколько страниц будут вам полезны. Десять советов в этой главе, на мой взгляд, самые эффективные. Все они относительно просты для понимания и применения.

Прежде всего, чтобы исключить любую серьезную патологию, я настоятельно приглашаю вас проконсультироваться с врачом общей практики.

ОСТОРОЖНО! Эти советы не претендуют на роль волшебной палочки, но они, как правило, предоставляют вам конкретные инструменты для облегчения тревожности.

Я рекомендую вам опробовать их все по крайней мере дважды, а затем выбрать два или три, чтобы применять их ежедневно или иметь в виду в случае кризиса.

Прежде чем опробовать эти техники.

Когда вы испытываете чувство тревоги, важно не делать выводов о своем будущем. Подождите, пока не восстановите самообладание.

Помните, что ваша тревога носит временный характер. Всегда есть способ избавиться от нее.

Полностью устранить беспокойство невозможно, но полностью устранять его и не рекомендуется. Наши эмоции необходимы для хорошего психологического и эмоционального функционирования.

Будьте настойчивы и решительны, ваши любимые советы должны стать неотъемлемой частью вашей повседневной жизни. Запишите их на небольшом листе бумаги и храните в кошельке или на холодильнике.

Вы больше чем ваши проблемы!

Совет № 1

ПРАКТИКУЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Связь с телесными ощущениями, когда вы испытываете тревогу, — мощный способ успокоить себя.

Вы, наверное, уже заметили, что, когда вы пытаетесь успокоиться и ни о чем не думать, у вас просто не получается!

Понять это очень легко: мозговые структуры, которые возникают в момент сильного беспокойства, не понимают этого желания успокоить ум — они слишком заняты, инстинктивно активируя реакцию «бей или беги», чтобы подготовить тело к встрече с угрозой за счет повышения бдительности и мышечного напряжения.

Это означает, что каждый раз, когда вы отменяете один из этих автоматических механизмов, концентрируясь на своих телесных ощущениях, а не на мыслях, вы позволяете своей нервной системе регулировать себя и успокаивать эмоции.

- Просто потратьте 30 секунд на то, чтобы сосредоточиться на ощущениях в своем теле и только на них (жар, покалывание, онемение, сердцебиение, мышечное напряжение, боль в горле и т. д.)!
- Замечайте малейшие изменения в своих ощущениях. Сохраняйте присутствие и любопытство. Позвольте своим ощущениям развиваться, не вмешиваясь. Отмечайте эти изменения с благосклонностью.

Вы можете повторять это упражнение несколько раз в день. Единственное условие — полностью ему отдаться: оно очень короткое, но требует 30 секунд полного внимания!

Это очень простое, но очень действенное упражнение! Если вы будете выполнять его регулярно, я обещаю, что оно поможет вам регулировать свои эмоции.

Совет № 2

ЯЩИК ДЛЯ ТРЕВОГ

Иногда тревога может одолевать нас в виде беспокойства, размышлений или подавляющих эмоций. Вот второй совет по визуализации, который поможет вам отложить то, что вызывает у вас тревогу, до тех пор, пока буря не пройдет.

- Посидите в тихом месте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Акцентируйте внимание на выдохе.
- Представьте себе прочную герметичную коробку, которую можно запечатать, например как сейф. Постарайтесь визуализировать как можно больше деталей: объем, цвет, материал, отделку и т. д.
- Как только вы представите все детали этой коробки, представьте, что вы ее открываете.
- Теперь визуализируйте свои переживания и поместите их в эту коробку. Не стесняйтесь класть туда все, что вызывает у вас тревогу. Чтобы вам было легче, вы можете представить их в виде жидкостей. Чем сильнее проблема вызывает у вас беспокойство, тем большего она будет размера.
- Наконец, представьте, что вы плотно запечатали эту коробку, а затем поместите ее в укромное место, например под дерево, на остров, в лес, в подвал и т. д.

Идея этого упражнения заключается не в том, чтобы забыть о том, что вас беспокоит, а в том, чтобы сохранить свои проблемы и вернуться к ним позже.

Не ставьте коробку там, где вы живете. Визуализируйте далекое, недоступное для вас место, пускай даже воображаемое.

Совет № 3

ТИХОЕ МЕСТО

Этот третий совет очень полезен и очень прост в применении на практике. Здесь мы будем использовать ваши пять чувств.

- Посидите в тихом месте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Акцентируйте внимание на выдохе.
- Представьте себе приятное, спокойное место, наполненное безмятежностью. Это может быть реальное место, которое вы знаете и которое успокаивает вас, но это также может быть какое-то выдуманное место.
- Подробно опишите все, что видите. Начните с самых очевидных элементов (дерево, океан, гора и т. д.), затем все больше и больше уточняйте детали (цвет стволов деревьев, спокойное ли море и т. д.).
- Затем сосредоточьтесь на звуках (пение птиц, шум волн, свист ветра и т. д.).
- Затем сосредоточьтесь на приятных запахах.
- Затем представьте ощущения на вашей коже (тепло солнца, прохлада гор, песок на пальцах и т. д.).
- Когда вы чувствуете себя спокойно в своем тихом месте, определите приятные физические ощущения, которые пронизывают ваше тело. Воспользуйтесь этим моментом! Останьтесь в этом месте на несколько минут.

Вы можете использовать эту технику, слушая мягкую музыку.

Этот совет призван стимулировать ваши пять чувств с помощью воображения, чтобы облегчить эмоциональную регуляцию. Уделите время изучению каждого из ваших чувств (зрение, обоняние, осязание, слух, вкус).

Не стесняйтесь выполнять это упражнение перед сном, чтобы помочь себе заснуть и улучшить качество сна.

Лучше всего использовать этот совет после того, как вы разместите свои проблемы в коробке (совет № 2). Результат будет еще более мощным!

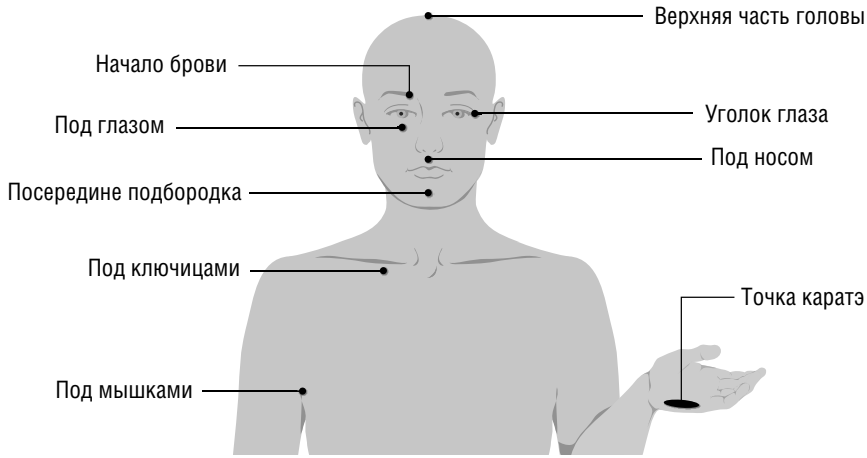
Совет № 4

ТЕХНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ

Техника эмоциональной свободы, также известная как простукивание, — это техника эмоционального освобождения, которая сочетает в себе элементы традиционной китайской медицины и западной психологии. Она часто используется для снятия стресса и негативных эмоций.

Техника эмоциональной свободы основана на предпосылке, что негативные эмоции вызваны нарушениями в энергетической системе организма. Мягко нажимая на определенные точки (вдоль меридианов акупунктуры), сосредоточившись при этом на эмоциональной проблеме, мы можем восстановить энергетический баланс и снизить интенсивность негативных эмоций.

- Определите то, что вызывает у вас тревогу (новости, болезнь близкого человека, ваша работа и т. д.).
- Оцените интенсивность вашей тревоги по шкале от 0 до 10 (0 — полное спокойствие, 10 — самый высокий уровень тревоги, который вы когда-либо испытывали).
- Вслух скажите: «Несмотря на то что я испытываю беспокойство по поводу... (обозначенная проблема), я люблю и принимаю себя таким, какой я есть», а затем пальцами правой руки (если вы правша) коснитесь точки «карате» на левой руке. Вы должны произнести это предложение три раза.
- Коснитесь остальных восьми точек, приведенных на диаграмме ниже, повторив предложение три раза для каждой точки, как в случае с точкой карате.
- Снова оцените свой уровень тревоги по шкале от 0 до 10 и повторяйте протокол, пока не достигнете приемлемого для вас уровня тревоги.
- Делайте касание несколькими пальцами, чтобы гарантированно попасть в нужную точку.


Верхняя часть головы
Начало брови
Под глазом
Уголок глаза
Под носом
Посередине подбородка
Под ключицами
Точка каратэ
Под мышками

Совет № 5

СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ

Это заботливое отношение, которое вы воспитываете в себе. Цель состоит в том, чтобы проявить понимание, поддержку и доброту по отношению к своим ранам. Это признание своей человечности и отношение к себе с таким же состраданием, как и к любимому человеку.

Сострадание к себе способствует эмоциональному исцелению, повышает самооценку и способствует чувству благополучия и внутреннего покоя.

- Подумайте о том, от чего вы страдаете. Это может быть физический комплекс, ваши отношения, ваш характер, ваша сексуальная жизнь и т. д.
- Отметьте эмоции, которые это у вас вызывает (беспокойство, стыд, гнев, чувство вины и т. д.).
- Подумайте или представьте друга, который очень добр к вам. Постарайтесь воспринять, как этот друг любит и принимает вас таким, какой вы есть, с вашими достоинствами, но и с вашими недостатками. Этот друг понимает, что сегодняшний вы являетесь результатом множества факторов, которые вы не выбирали (семья, гены, болезненные события и т. д.).
- Напишите письмо от лица этого друга, размышляя о тех страданиях, которые вы выделили. Что бы этот друг подумал о вашем недостатке? Что бы он сказал, если бы услышал, как вы так о себе говорите? Что бы он посоветовал вам сделать? Почему он принимает эту особенность с таким состраданием?
- Написав письмо, отложите его на несколько дней. Когда вы решите прочитать его снова, делайте это очень медленно, впитывая каждое слово.

Совет № 6

ДЫШИТЕ С ЛЮБОВЬЮ

Тревожные мысли могут не давать покоя. В этом упражнении я прошу вас сосредоточить все свое внимание на своем сердце, а не на негативных мыслях. Вы увидите, какая это действенная методика!

Выполняя это упражнение каждый день, вы научитесь быстро отбрасывать все свои тревожные мысли.

- Сядьте в тихом месте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Акцентируйте внимание на выдохе.
- Сосредоточьте все свое внимание на области сердца.
- Представьте себе ощущение тепла, распространяющегося по всей груди. Вы можете положить руку на эту область.
- Подумайте о чем-то или о ком-то, что или кого вы особенно любите.
- Цель состоит в том, чтобы почувствовать приятное ощущение тепла в груди или спонтанно улыбнуться. Если это произошло, вы достигли цели! Если нет, попробуйте позже, это обязательно случится!
- Оставайтесь на связи с этим чувством любви, пока вы продолжаете его испытывать.

Не ограничивайте себя по времени при выполнении этого упражнения. Вы увидите, что иногда оно срабатывает очень быстро, а иногда может потребоваться несколько минут, чтобы почувствовать это теплое ощущение всего на несколько секунд.

Не ожидайте ничего, не давите на себя!

Совет № 7

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Брюшное дыхание, также известное как диафрагмальное дыхание, представляет собой технику глубокого дыхания, которая включает расширение живота во время вдоха. Оно обеспечивает полную оксигенацию организма и способствует расслаблению.

Те из вас, кто никогда не пробовал эту технику, могут сначала запутаться, но, поверьте мне, вы будете вознаграждены за свои усилия!

- Найдите тихое место, где можно отдохнуть несколько минут.
- Сядьте или лягте, расслабьте плечи и позвольте своему телу расслабиться.
- Положите одну руку на живот чуть ниже пупка. Другую руку положите на грудь.
- Предпочтительно закрыть глаза.
- Начните с медленного глубокого вдоха через нос. Почувствуйте, как воздух попадает в ваше тело, как ваш живот выпячивается вверх. Постарайтесь не поднимать грудь.
- Медленно выдыхайте через рот. Почувствуйте, как ваш живот постепенно сдувается.
- Повторяйте этот дыхательный цикл в течение 5 минут.

На протяжении всей практики старайтесь сосредоточиться на дыхании и ощущениях подъема и опускания живота.

Практиковать брюшное дыхание можно в любое время дня. Его настоятельно рекомендуют учителя йоги. Практикуйте его регулярно, чтобы получить максимальную пользу.

Совет № 8

СЕРДЕЧНАЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ

Это техника управления стрессом и эмоциональной регуляции, которая сосредоточена на контролируемом дыхании. Она чрезвычайно эффективна, если практиковать ее каждый день.

В ее основе лежит принцип, согласно которому регулирование сердечного ритма может оказать положительное влияние на ваше эмоциональное состояние.

Когда мы испытываем стресс, наш сердечный ритм становится неравномерным. Цель сердечной согласованности — создать регулярный ритм сердцебиения, который порождает состояние релаксации.

- Найдите тихое место.
- Откиньтесь на спинку кресла и расслабьте плечи, чтобы тело расслабилось.
- Закройте глаза или сосредоточьтесь на точке перед собой.
- Медленно вдыхайте через нос в течение 5 секунд.
- Медленно выдыхайте в течение 5–7 секунд через нос или рот.
- Запомните! Число 365! 3-6-5: 3 раза в день, максимум 6 вдохов в минуту, в течение 5 минут.

Если вас устраивает эта техника, попробуйте включить ее в свой распорядок дня, будь то утром, когда вы просыпаетесь, во время дневного перерыва или вечером перед сном.

Секрет эффективности — регулярность! Если вы будете регулярно практиковать эту технику, она поможет вам ощутить состояние внутреннего спокойствия.

Совет № 9

АФГАНСКАЯ ХОДЬБА

Афганская ходьба берет свое начало в традициях афганских кочевников, которые разработали эту технику ходьбы, позволяющую преодолевать большие расстояния, в основном в горах, сохраняя при этом энергию и дыхание. Она заключается в синхронизации дыхания с шагами, чтобы насытить организм кислородом и стимулировать кровообращение. Она снижает стресс, улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы и повышает концентрацию внимания.

Она бережно относится к суставам и не требует специального оборудования. Как видите, это мой любимый вариант!

- Пройдитесь в тихом месте.
- Вдыхайте через нос на протяжении 3 шагов.
- Задержите дыхание на 1 шаг.
- Выдыхайте на протяжении 3 шагов (через нос или рот).
- Снова задержите дыхание на 1 шаг.

Этот первый ритм 3-1-3-1 доступен всем. Если вы хотите пойти немного дальше в упражнении, попробуйте чередовать его с другим ритмом. Делайте так.

- Выполните пять дыхательных циклов в ритме 3-1-3-1, а затем один цикл в ритме 4-4-2 (4 шага на вдохе, 4 шага на выдохе, 2 шага с задержкой дыхания).
- Затем повторите 5 циклов в ритме 3-1-3-1.
- Опять же, если вам все еще комфортно, вы можете дышать в ритме 5-5-2 и так далее.

Этот совет так же эффективен, как и медитация, но больше подходит для людей, которым трудно сидеть или которым медитация неудобна.

Поспешите опробовать его!

Совет № 10

ОСВОБОДИТЕЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

Танцы — отличный способ снять накопившийся стресс: они способствуют высвобождению эндорфинов, которые дарят хорошее самочувствие. Кроме того, танец позволяет сосредоточиться на движениях тела. Это телесное самовыражение — одна из форм релаксации.

- Выберите в своем доме просторное место, где вы сможете свободно двигаться.
- Включите музыку и следуйте за ритмом! Закройте глаза и двигайтесь, не думая о том, как вы выглядите.
- Сосредоточьтесь на том, как вы себя чувствуете в своем теле. Позвольте вашим движениям выразить ваши ощущения.
- Вы можете себе представить, что каждое танцевальное движение помогает снять накопившийся стресс.
- Если возможно, танцуйте не менее 10 минут!

Эта практика позволяет избавиться от эмоциональных перегрузок, а также восстановить связь со своим телом и свободно выражать себя!

БЛАГОДАРНОСТИ

Я особенно хочу поблагодарить моего сына за то, что он оставил свои ручки на обеденном столе. Это позволило мне дождливым вечером нарисовать на руке несколько рефлекторных зон, заснять процесс на видео, сделать учебное пособие и опубликовать это видео в социальных сетях. Результат: это первое видео набрало 4 миллиона просмотров!

Эта известность в интернете теперь позволяет мне помогать тысячам людей, предлагая обучающие видеоролики по рефлексотерапии, а также о пользе нетрадиционной медицины в целом.

Я хочу поблагодарить Маеву, мою спутницу жизни, за ее поддержку в моих многочисленных проектах, которые иногда влияли на нашу личную жизнь. Без тебя я бы не смог реализовать все эти прекрасные проекты, которые так дороги моему сердцу.

Я благодарю издательство Albin Michel и особенно Орели, Веронику и Флор за то, что они доверили мне создание этой практической книги. Спасибо технической группе, Каролине, Эмили и Беате, которые оживили и раскрасили эту книгу.

Большое спасибо моим родителям за то, что они предоставили мне свободу выбора, позволили мне изучать то, что я хотел, а также за то, что они приняли и поняли мои различные студенческие и профессиональные переориентации. Благодаря вам я каждое утро с энтузиазмом встаю и иду на работу!

Наконец, спасибо вам, дорогие читатели, за то, что читаете меня и доверяете мне как практику.

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Дуня Валанти, Жером Буланже

60 СЕКРЕТОВ НАТУРОПАТИИ

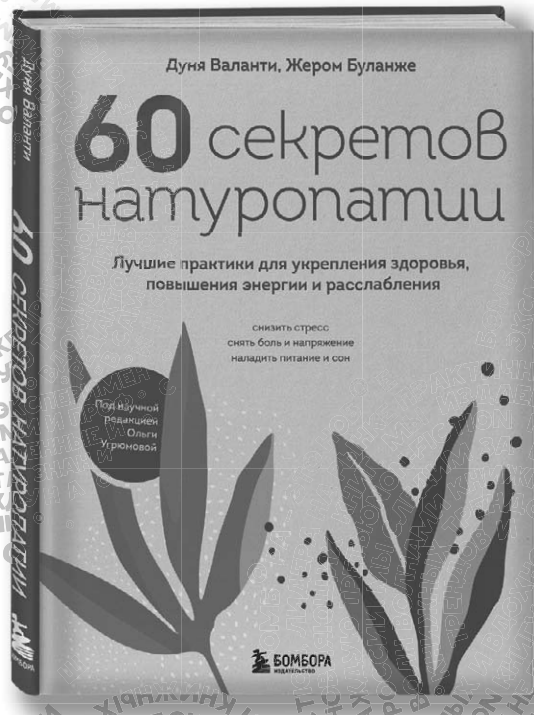
Лучшие практики для укрепления здоровья, повышения энергии и расслабления

Дуня Валанти — натуропат, специалист по точечному массажу, массажу Туйна, цигун и сонотерапии. Жером Буланже — натуропат, преподаватель йоги, инструктор по методу Вима Хофа.

В книге вы найдете большой спектр упражнений и техник, из которых можно выбрать именно те, что отвечают вашим потребностям и целям.

Практики не требуют много времени для выполнения, их легко включить в ежедневную рутину.

Авторы снабдили все практики понятными пошаговыми инструкциями.


Дуня Валанти, Жером Буланже
60 секретов натуропатии
Лучшие практики для укрепления здоровья, повышения энергии и расслабления
снизить стресс
снять боль и напряжение
наладить питание и сон
Под научной редакцией Ольги Урюновой
БОМБОРА

bombora.ru
bomborabooks
bombora

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Лиза Левитт Гейнсли

ЖИВАЯ ЛИМФА

Техники лимфодренажного самомассажа
для укрепления иммунитета
и всех систем организма

Лимфа омывает каждую клетку нашего тела, наделяя силой и поддерживая способность организма к самовосстановлению. Именно поэтому манипуляции с лимфатической системой приносят такие впечатляющие результаты: усталость и отечность уходят, кожа начинает сиять, настроение становится лучше. Автор книги, Лиза Левитт Гейнсли более 20 лет изучает лимфатическую систему и ее роль в здоровье человека. Она разработала собственную методику лимфодренажного самомассажа, которой делится в книге. Вы познакомитесь с несложными техниками и последовательностями лимфодренажного самомассажа, рассчитанными на 3-5 минут. Узнаете о дополнительных способах укрепления лимфатической системы: массаже сухой щеткой, ваннах, масках, дыхании и многом другом.

ЛИЗА ЛЕВИТТ ГЕЙНСЛИ
Живая ЛИМФА
Техники лимфодренажного самомассажа для укрепления иммунитета и всех систем организма
улучшение самочувствия за 5 минут: принципы, последовательности и техники
процедуры и упражнения, эффективность которых доказана научно

bombora.ru
bomborabooks
bombora

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ!

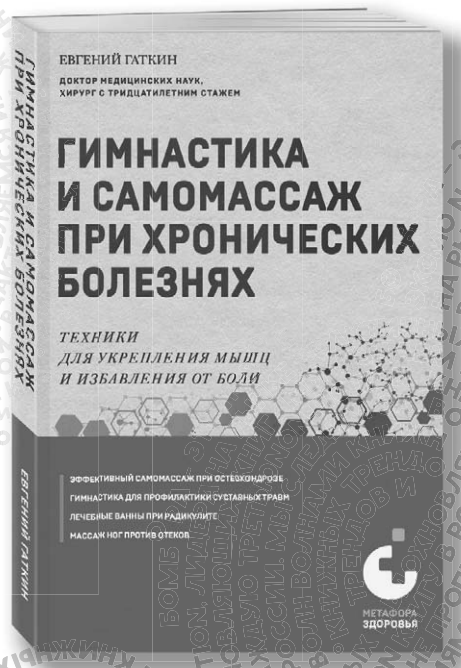
БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Евгений Гаткин

ГИМНАСТИКА И САМОМАССАЖ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ

Техники для укрепления мышц и избавления от боли

Не можете «разогнуться» с утра, вставая с кровати? Боль в спине мучает внезапными приступами и вынуждает использовать трость? Постоянные отеки и общая усталость? Автор книги уверен, чтобы избавиться от этих неприятных симптомов, нужен комплексный подход, включающий не только современные медицинские технологии, но и работу над собой. На страницах книги вы познакомитесь с техниками самомассажа и гимнастики, которые содержат специальные приемы мышечной тренировки, пассивную гимнастику и самомассаж, занятия для восстановления анатомических соотношений в позвоночнике, комплекс суставной гимнастики и лечебные ванны. Благодаря ним вы сможете укрепить мышцы без лишней нагрузки, восстановить здоровье суставов и вернуть своему телу легкость в движении. А также вы узнаете, как с помощью массажа воздействовать на нервную систему, как быстро снять дискомфорт в мышцах при перенапряжении и какие виды занятий в зависимости от поставленного диагноза подойдут именно вам.


ЕВГЕНИЙ ГАТКИН
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ХИРУРГ С ТРИДЦАТИЛЕТНИМ СТАЖЕМ
ГИМНАСТИКА И САМОМАССАЖ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ
ТЕХНИКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ
ЭФФЕКТИВНЫЙ САМОМАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУСТАВНЫХ ТРАВМ
ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ПРИ РАДИКУЛИТЕ
МАССАЖ НОГ ПРОТИВ ОТЕКОВ
ЕВГЕНИЙ ГАТКИН
МЕТАФОРА ЗДОРОВЬЯ

bombora.ru
bomborabooks
bombora

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

САМОПОМОЩЬ ПРИ БОЛИ. КНИГИ ОТ ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ ЭКСПЕРТОВ

Персилье Эмерик

ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

ПРОТОКОЛЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ И САМОМАССАЖА ПРИ 50 ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель отдела *Т. Решетник.* Руководитель направления *Ю. Бобылева*
Ответственные редакторы *М. Серикова, Н. Малышева*
Научный редактор *О. Ульянов.* Литературный редактор *Д. Самойлова*
Координатор проекта *С. Триполко.* Художественный редактор *О. Сапожникова*
Технический редактор *О. Куликова.* Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*
Корректор *Е. Свиридова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
juliawhite / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3«а», литер Б, офис 1.

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: http://eksmo.ru/certification/

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 09.04.2025. Формат 70x90$^{1}/_{16}$.
Гарнитура «HeliosCond». Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,67.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-205963-6

16+

9 785042 059636 >

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: **borodkin.da@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: www.**kanc-eksmo.ru**

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail**: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail**: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail**: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail**: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail**: eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.eksmo.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: **imarket@eksmo-sale.ru**

Хочешь стать автором «Эксмо»?

ЧИТАЙТЕ И СЛУШАЙТЕ В Литрес

eksmo.ru
Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru bomborabooks bombora

ТЕРИТОРИЯ КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза издательства «Эксмо»

ВАШИ РУКИ ОБЛАДАЮТ УДИВИТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ИСЦЕЛЯТЬ ВАШЕ ТЕЛО!

Согласно принципам рефлексотерапии, каждому органу, железе или части тела соответствуют определенные точки на руке. Воздействуя на них с помощью массажа, вы сможете избавиться от боли, вывести токсины, улучшить сон, снизить стресс, укрепить иммунную систему, наладить работу ЖКТ и решить многие другие проблемы со здоровьем.

Вы познакомитесь с древними китайскими техниками самомассажа, которые французский сертифицированный рефлексотерапевт Эмерик Персилье сделал еще более эффективными благодаря своей ежедневной практике. Освоив эти техники, вы сможете оказать влияние на конкретное заболевание и успешно справиться с ним вне зависимости от опыта и уровня подготовки.

В КНИГЕ СОДЕРЖАТСЯ:

- 50 схем проведения самомассажа при различных недомоганиях: изжога, запор, боли в плечах, шее, коленях, гипертония, головокружение, кашель, бессонница, шум в ушах, астма, экзема и другие заболевания и симптомы
- Важные концепции китайской медицины для точного выявления причины дисбаланса и выбора стратегии по его устранению: поток ци, энергия инь и ян, гармония пяти природных элементов
- Советы из народной медицины, помогающие усилить лечебный эффект массажа
- Карты рефлекторных зон на ладонях
- Советы, с чего начать и как выполнять манипуляции

КАЖДЫЙ ПРИЕМ МАССАЖА СОПРОВОЖДАЕТСЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОДРОБНЫМ ОПИСАНИЕМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ!

«Книга не претендует на научную монографию. Цель автора — показать людям свой путь и опыт в решении физических и эмоциональных проблем.
Простота и наглядность изложения дают возможность применения представленных практик в домашних условиях. Несомненно, они принесут практическую пользу и дадут толчок для того, чтобы задуматься о своем здоровье и многообразии мира, в котором мы живем».

УЛЬЯНОВ ОЛЕГ,
доктор, психиатр-нарколог, рефлексотерапевт

ISBN 978-5-04-205963-6

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА — лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.